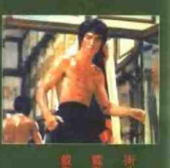
李小龙全书

魏峰 编著





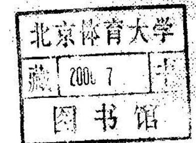




北京体育大学出版社

李小龙全书

魏峰 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:叶　莱　　　　责任编辑:义　霄　叶　莱
审稿编辑:鲁　牧　　　　绘　　图:王　艺　筱　琳　任　达　东　平
责任校对:陈　默　行　乾　责任印制:长　立　陈　莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙全书/魏峰编著. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1

ISBN 7 - 81051 - 451 - 2

Ⅰ.李… Ⅱ.魏… Ⅲ.李小龙-生平事迹 Ⅳ.K825.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52066 号

李小龙全书　　　　魏　峰　编著

北京体育大学出版社出版发行　　　　新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路　邮编:100084)　　　北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16　　印张:38.875　　定价:50.00 元
2000 年 1 月第 1 版　　2000 年 1 月第 1 次印刷　　印数:5000 册
ISBN 7—81051—451—2/G·385



前　言

现在，电视节目常出现这样一种形式，叫作“历史上的今天”，此刻我就突然也有一种将时空和历史倒述与对照的想法，于是，那个在今天大家都已非常熟悉的名字——李小龙，他的生平和经历就与自己的一切有了这样一番比较：1940年11月27日，李小龙出生于美国旧金山市，而那时还没有我，但我们的祖国却正在日寇铁蹄的蹂躏下；1954年李小龙拜师叶问，开始学习咏春拳，而我才刚刚来到这个世界上；1958年李小龙赴美留学，我们国家却正轰轰烈烈地开展超英赶美的大跃进，全在炼着钢铁；1966年，李小龙在美国已拍了几部影视片，小露武功锋芒，我却因“文革”停课，整天玩闹于大字报的海洋和惊惶于武斗的腥风之中，倒真有点像李小龙早年的“不良少年”形象；1970年到1972年李小龙拍出了几部诸如《精武门》那样轰动世界影坛的功夫片，我却反反复复地“欣赏”着八个样板戏；1973年7月20日，李小龙去逝时，查日记我正在南方某县插队劳作于稻田中，自然海外的一切信息都不知道……。比较了半天，真有些失望。

其实，知道李小龙，大概已是改革开放若干年后的事了。并且，对李小龙最初的印象也就是一位功夫不错的电影演员。

怎么也没找出李小龙和我们这代人有多少共同点，不同的社会环境，不同的年龄，不同的经历，怎么就会吸引了我及那么多的我们？

有时，我也常想，自己虽是搞体育的，但对武术的爱好实在有限，为何就唯独喜欢上了这个李小龙，并与之有了不解之缘。从80年代后期开始，社里陆续出版了一批介绍李小龙的图书，其中大多是由我约稿和编辑的。逐渐，编辑干得长了，接触的人和资料多了，才觉得自己原先的许多认识还流于肤浅与片面，这时我才感觉到李小龙已远非一个银幕形象那么简单，他是一个有血有肉、有着七情六欲、精武博学活生生的七尺男儿。这才使我更想从职业角度出发对他作更广泛和更深入的了解，正是这种冲动才促成了今天这本书的出版。

不能否认，即使时光已经淌过了二十多个岁月，但李小龙的功夫形象仍然不比今天任何一位顶级大师逊色，喜欢李小龙的人，大多是喜欢中华武术的年轻人，而当今功夫出类拔萃的高手有的是，例如李连杰、成龙、赵长军等等，而他们又处在现今更加开放宽松的社会环境中，并得到最先进、最广泛的媒体宣传，怎么就反倒不如几十年前那个李小龙热来得火爆？我总觉得，这里除了有李小龙独特的个人人格魅力外，大概更重要的是他在其短暂的一生中反映出的那种精神，即中华民族不畏列强、不甘受辱的民族气节，就象看他主演的电影一样，让人人都感觉到解气、提气、长气，而绝不会窝囊的受气和生气。

实际上，李小龙一天也没在大陆生活过，在他身上的许多习性倒更具典型的美国味，可

他又让人分明感到是一个地道的中国人，一条汉子，这大概就是他几十年魅力不衰的真正原因吧。

和李小龙的精神一样，他所创立的截拳道也流传下来了，不像近年来的这术那功，只能各领风骚三五年。我愈发感到这个名字的贴切与响亮，截拳道——截击之拳道、快捷之拳道、杰出之拳道！今天，能有那么多人喜欢它，确实可喜。

干编辑工作整整二十年了，经手编辑的图书也有上百种，可是近年来最想完成的只有二本：一本是去年如愿出版的《写真李小龙》，用画册的形式展示了李小龙一生的风采；再一本就是虽筹划了许久，但直到今天才终于得以出版的姊妹篇《李小龙全书》，用洋洋百万字的巨篇来向世人彻底倾泄关于李小龙的一切！

就这二本关于李小龙的书，不敢断言绝后，起码能说空前，我作为编辑，了却了几十年的心愿，对成千上万的李小龙爱好者是一种交待，对辞世26年的李小龙算是一种告慰；同时对社领导敢于斥巨资出版此书也心存感激！

说到本书，当然一定要提到编著者魏峰。

大约在1992年，魏峰在我社出版了他的第一本关于李小龙截拳道的书，当时的他还是济南军区的一名战士，不善言谈，甚至还有些腼腆，可是你可以从和他握手的力度上，分明感受到来自雄厚功力训练的力量。这以后他待到了特种部队，然后是复员成了巡警，再往后又下海去了澳门当了一家大酒店的保安主管。虽然身份经常变，笔耕却一直未辍，书仍一本本地出版。其间，很少的几次见面，他话愈发少了，只是对截拳道的那种执着和激情一点未变。终于当社里决定出此书时，他费心一年多如期交了书稿，同时还做出了让许多亲友不解的决定，放弃了澳门月薪万余元的工作，回到山东老家办起了一所截拳道学校，彻底地将自己的后半生与李小龙的截拳道拴在了一起。我衷心地祝愿他在截拳道的教学上能获成功！

假如李小龙还活着，那么到人们企盼的2000年，正好是他的60诞辰！实在也不算老呀！想到这，心情不禁沉了下去，太早了，太早了，他走的太早了！感叹之余，又觉得李小龙还是幸运的，一个人能被那么多的人记住几十年，甚至上百年，算得上无悔无憾了！这点，我能从他那双永远充满灵气的眼睛中看到；这点，我还能从那么多的截拳道追随者中感到。

李小龙，好样的！你的这一生，值！

叶　莱

1999年秋末于京西

目　录

第一部分　李小龙的武坛生涯

第二部分　截拳道的基础训练

第三部分　截拳道的入门搏击技术训练

第四部分　截拳道的高级搏击技术训练

第五部分 截拳道的持械搏击法训练

第六部分　截拳道街头格斗技训练

第七部分　截拳道的教学与训练

第八部分　截拳道的现状、发展和未来



第一部分

李小龙的武坛生涯



第一章 李小龙的身世与生平

第一节 艺海星沉 真正的死亡游戏

李小龙成年后主演过的影片并不多，仅有四部半，但却一浪高过一浪，震撼了世界影坛，更震撼了世界武坛。其最后的遗作是《死亡游戏》，故事大意是，李小龙所饰演的武林高手，独闯敌巢，连克数名武林高手，但最后却发现是一场"死亡游戏"。他最终未完成《死亡游戏》这部戏，但却上演了一出真正的"死亡游戏"。

1973年7月20日，香港，天色阴沉沉的，灰色的云层象一口巨大的黑锅扣在这座号称"东方之珠"城市的上空，电光与雷声搅得人们心神不定。从那些散乱纷飞的燕雀哀鸣声中，一种可怕而不详的预兆掠过了人们的心头。

晚上10时30分左右，九龙码头甬道急救中心的电话响起了一串急促的铃声，值班救护人员拿起了话筒，"急救中心，这里有一个重症病人，快派医生来抢救，快！……"

10分钟后，一辆白色漆着红十字标志的急救车闪亮着旋转信号灯，箭一般地冲入风雨中，径直来到一个电影演员的豪华住宅里，并急急忙忙地从房内抬出一名已陷入昏迷状态的男子。将病人接回后，值班医生立刻给患者进行了检查，但遗憾的是，病者脉搏已停止跳动，瞳孔亦开始放大，显然是已处于死亡状态。虽然给他打了几支强心针，并做了一系列抢救，但无济于事。因为死神已把他从这个世界上带走了，他，永远离开了这块始终让他眷恋的土地。

死者是谁？

他不是别人，正是驰名国际武坛和影坛的功夫影帝——李小龙(Bruce Lee)。

1973年7月21日早晨，被台风暴雨困扰了几天的香港市民，刚从睡梦中醒来，就被新闻媒介的一条条显赫报道震惊了：

"一代巨星殒落！"

"李小龙暴毙！"

被誉为"功夫之王"与"天皇巨星"的李小龙的死讯快如闪电，刹那间传遍了香港及东南亚，成了全球性的大新闻，其追随者与影迷们无不为之悲伤。"李小龙怎么会死？"他们多么希望与侈望报纸的报道全是记者们的杜撰，因为李小龙生前曾时常得罪新闻界；同时他们亦希望这只不过是替李小龙正在拍摄的功夫片《死亡游戏》制造的宣传噱头而已。

的确，李小龙以他的武功、演技和魅力赢得了千万观众的心。他主演的《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》等影片一再刷新香港、东南亚的电影票房纪录。在完成与美国好莱坞华纳电影公司合拍的《龙争虎斗》之后，他已成了世界级的电影明星。然而就在他踌躇满志，事业与人生处在巅峰之际，一夜之间竟把自己的一切全都抛开，甚至连一句话也来不及说，就撒手而去了。他仅仅在人生

的旅途中度过了极其短暂的三十余个春秋，因此，他的去世太突然了，人们根本无法接受这个残酷的现实。

他坚如铁，壮如牛，跃如虎，行如龙，是个行走在异邦国土上的中国现代侠士。李小龙在银幕上的形象太英雄化了，以至对他的暴毙，人们难以置信！然而，越来越多的信息证实，李小龙确实已死了。

尽管人们不相信李小龙的英年暴卒，甚至时过境迁多少年后，仍有不少崇拜者认为他依然活着，并相信他有朝一日将从坟墓之中一跃而起，向世人再展现他那威猛的截拳道功夫。但美好的愿望毕竟是一些人心灵中对李小龙形象产生的幻觉，因为它到底不可能代替已经发生，并且永远无可挽回的事实。

一代猛龙归天了！

李小龙长眠了！

李小龙的葬礼共举行过两次，一次是在当年7月25日，是李小龙在香港的亲戚朋友及众多影迷为他举行的；一次是7月28日，在美国西雅图的湖景墓地举行的私人葬礼。

在李小龙去世的第5天，九龙殡仪馆举行了盛大的告别仪式。李小龙的遗孀莲达带着两个孩子，在成千上万的生前好友和影迷的簇拥下，来到了殡仪馆。这时，馆外广场上已有一两万闻讯赶来吊唁的人在静静地等候着，他们是来向李小龙作最后告别和致意的，同时亦有几百名警察把守在殡仪馆内外，以防发生意外。看着这么多素不相识，却又如此诚挚的男女老少，莲达感动了，泪水潸然从其墨镜后淌了下来。使其极度哀伤悲凉的心灵，注入了一缕慰籍的阳光，她从内心里感谢他们。一位目睹如此万人空巷观其葬礼的美国游客深有感触地说，在他一生中所遇，只有肯尼迪总统的葬礼能引起人们这么大的悲哀与轰动。

灵堂按照中国传统仪式来摆设，祭坛正中悬挂着李小龙的彩色画像，灵堂上方写有“艺海星沉”四个大字。棺中的李小龙穿着《精武门》中的那件深蓝色的唐装。这情景，不仅使人联想起影片中霍元甲的灵堂。灵堂中的众多人士中，有的也曾跟李小龙有过过节，还有的甚至跟李小龙有过仇。但在这一时刻，一切恩恩怨怨都在这悲哀、肃穆的气氛中被淡化，他们很多人都潸然泣泪或嚎啕大哭。

香港所有的报纸均在头版对此作了报道。

李小龙的遗体和遗物，原来打算按中国传统风俗习惯，埋在李小龙父亲李海泉的墓旁，但莲达出于文化的差异和对亡夫的怀念之情，坚决要求把李小龙的遗体运回其出生地，并安葬在西雅图市。

7月28日，在西雅图市殡仪馆举行了李小龙的第二次葬礼。李小龙的弟子达尼·伊诺山度(Dan Inosanto)、恰克·劳力士(Chuck Norris)、木村(Taky Kimura)等，以及亲友一百多人参加了葬礼仪式。与香港葬礼时热闹壮观的场面相比，这里要显得宁静的多。静，是李小龙性格的另一方面。他生前曾无比渴望恬静的禅居生活，以避开尘世的纷扰。现在他终于回到西雅图了，终于能够彻底静下来了，遗憾的是这并不是他所希望的形式，然而，毕竟这一切已经发生。

李小龙最后下葬在西雅图的湖景墓地，这是一片常年青翠如茵和绿树环抱着的半山坡地，而且美丽、宁静的华盛顿湖就在山脚下，墓碑可俯瞰整个华盛顿湖，环境十分幽静。墓碑上面镶着李小龙的照片，刻着李小龙的本名李振藩及生卒年月：1940年11月27日——1973年7月20日。

李小龙走得太匆忙，未留下任何遗嘱。碑铭是莲达根据李小龙生前的愿望而立的，其内容完全符合并高度概括了李小龙的一生及其思想上的精华，这一点李小龙的众多弟子都完全认可，因为再也没有任何人能比莲达更了解李小龙的了。其碑文大意是：

截拳道是现代最具创新精神和开拓意义的武道。它大胆否定了传统武学流于形式、囿于招式、循规蹈矩等弊端。截拳道是一种注重实战、重攻击的实用型武道。截拳道是武道哲学。

最后，莲达流着眼泪在李小龙墓前向李小龙致了最后的挽辞："他活着的时候，每天都有所创造，他 32 岁的一生是充实的。"随之，其众弟子与朋友们与李小龙含泪作了最后的致意："永别了，我的兄弟，曾与你友好相处是我们的荣幸。作为朋友和老师，你使我肉体、精神和心理贯通为一。谢谢你，愿你得到安息。"

一代巨星殒落，全球为之震动，这不幸成为人生中真正的"死亡游戏"。李小龙——一代威名远扬的华人功夫巨星就这样永远安息在异国的土地上，他从这里诞生，从这里开拓事业，又最终回归到这里，陪伴他的是寂静的山林和青青的草地。

然而，他的故事，并没有因他的躯体入土而结束，人们对他传奇式的经历和神秘之死产生了浓厚兴趣，而且追根溯源，刨根问底，好不热闹，尤其是二十多年后的其子李国豪之死，则更成了一个迷中之迷。这也太不公道了：李小龙只活了 32 岁，而李国豪才 28 岁！

第二节　死因之谜　一个永远的话题

李小龙生前曾常说："我很喜欢《当我死去》这首歌，尤其是那句'若死时能得平静，啊！那么就让那一刻早日来临吧'。也许我只有在死时才能得到平静。"

那么，李小龙死后，是否印证了这句可作为"遗言"的话呢？

"李小龙是怎样死的？"这一疑问，最后竟变得风雨满城，新闻界亦推波助澜而深挖李小龙的死因，并连篇累牍地报道，展开了激烈的竞争。那时候，数百万港民都在谈论李小龙之死，他们或悲、或疑、或怨、或恨，众说纷纭，莫衷一是。一个人的死，能造成如此大的轰动，这在香港开埠以来，是空前的。这一方面说明了李小龙名气之大，另一方面则说明了他死因之奇。

李小龙在银幕上塑造的形象永远是打不倒的金刚铁汉，正是这样一位功夫卓绝的巨星，在没有受到任何打击的情况下，却突然离开了影坛，离开了观众，离开了家庭，作古于尘土之下。他的去世，不能不给人们留下种种疑问。特别是他死后记者披露出他是死于当红女星丁佩的寓所时，更增添了部分人士对李小龙死因的怀疑和推测。于是港府为此特意成立了聆讯法庭，专门调查和研究李小龙死亡的原因等情况。

在社会上，李小龙死于他杀的流言在市道上被传得神乎其神，更为好事者所津津乐道。什么嘉禾电影公司导演罗维因与李小龙有仇而请黑社会杀手杀了他；什么嘉禾老板邹文怀，难以继续承受因患病而喜怒无常的李小龙的困扰及担心其跳槽，而暗中派人害死了他；什么邵氏电影公司与邹文怀作对，挖墙角的企图失败，愤而杀害了李小龙，使他不能再为嘉禾电影公司效力，这样邵氏就少了一个对手；还有什么李小龙是被越南巫师施法咒死，及被日本忍术暗杀高手所害等等，竟有近百种说法，真是危言耸听。总之，作为具有传奇色彩的李小龙的猝死，当时确是一个令人难解的谜，也难怪各种牵强附会的流言会得以流行一时。

那么，李小龙的真正死因是什么？事情的经过又怎样？人们再也不相信那些空穴来风的说法，而是急切地想了解真相。

当时，处于极度悲伤、心乱如麻的莲达为了维护李小龙的完美形象和不致使外界对其产生错觉，她掩饰了李小龙死亡的真实地点，声称是在自己家中去世的。所以，第一条传遍全世界的报道是说李小龙死于家中。但是纸终究包不住火，数天之后，《新星日报》赫然出现了这样的大字标题："本报独家可靠消息，李小龙死前昏迷地点，是在丁姓明星香闺内！"这是一个细心的记者在救护中

心那里了解到救护车是从电影明星丁佩家里开出，而不是在李小龙家里运出李小龙的。几经调查核实后，莲达也不得不承认了这个事实。这样一来，本来并不复杂的事情就被人为地炒得满城风雨。由此，各家大小报刊也纷纷把注意力集中在李小龙的死因上，轰动一时的爆炸性新闻与绯闻也越发升级，使李小龙的死因更蒙上了一层神秘的色彩，变得扑朔迷离。

《新星日报》的此举，在李小龙死因的帷幕上捅了个大洞，可谓石破天惊，全港哗然。李小龙之死疑窦百出，最大的两点：一是最初宣布李小龙噩耗时为什么隐瞒事实？二是李小龙死前正在干什么？

莲达、邹文怀、李忠琛（李小龙大哥）三人虽都口径一致地说李小龙在家里出事，但具体地点、时间却不同。也难怪，在当时的悲痛慌乱之中，是来不及将“谎言”编造得天衣无缝的。正因为有这么多的疑点，才促使众记者盘根究底深入采访，最后挖出救护车的“出车记录”，从而掀起轩然大波。平心而论，不论邹文怀，还是莲达与李忠琛的谎言都是出于善意的目的的。因为，一个有妇之夫，却暴毙在一个待守闺中的少女寓所中，就算你有千万张嘴，也是说不清的。况且，李小龙与丁佩又早已绯闻迭出，已不算是什么新闻的新闻了。

当时被弄得最狼狈的可能要算是丁佩了。据知情人讲，丁佩爱李小龙之痴、之深、之狂，犹胜于莲达。再者，国人素有宽容死者而苛求生者的旧习。于是，一切污水便统统泼在丁佩身上，似乎丁佩应该对李小龙之死负一切责任。其实这实在冤枉了丁佩，因李小龙并非每天都去丁佩构筑的“爱巢”。李小龙早死一天，晚死一天，通常都不会牵扯上丁佩，但正是去丁佩家的这一天死最麻烦。丁佩一时方寸大乱，神经近乎失常，她是因为李小龙之死而受伤害最大的一位。

鉴于李小龙的威名之盛，及他的死亡疑点太多，当局便决定开庭审理。出庭作证的证人共十余位，其供词大致如下：李小龙的哥哥李忠琛说，他最后一次见到李小龙是在上个月，他当时神态正常，气色很好；邹文怀说，他在李小龙去世前，几乎每天都和李小龙在一起讨论影片，并未发觉他的神态有什么不正常的地方，并且未听说他有过什么家庭纠纷。可以这样说，邹文怀的供词，排斥了李小龙自杀的可能性；丁佩在作供词时，着重回答了法庭关于“7 月 20 日，李小龙在丁佩家所发生的一切”的提问。另据邹文怀的有关证词，及记者们从其它渠道了解的材料，可将李小龙在这一天的活动及死后的情形勾勒出一个大致的轮廓：

7 月 20 日下午 1 时许，莲达因要外出购物而与李小龙吻别。李小龙告诉她，他与邹文怀有一个约会，他们要一起讨论《死亡游戏》，也许不能回家吃晚饭了。在这里，李小龙所说的基本上是事实，只是未向妻子提到丁佩。下午 2 时左右，邹文怀来到李家找李小龙，两人讨论了《死亡游戏》的剧本之后，随即前往丁佩家。他们是与丁佩预约好的，因丁佩也在该剧中担任一个角色，然后一道前往一家餐馆，与一澳籍演员会面。回到丁佩家后，李小龙感到有点头痛，丁佩就让他服了一片自己常用的止痛药，并让李小龙去她卧室休息。

约在晚 8 时许，邹文怀去接另一位演员。半小时后，丁佩进卧室看李小龙，见李小龙已睡沉，便没有叫醒人。9 时，李小龙仍未醒，她便又打了一次电话给邹文怀。9 时 45 分，邹文怀来到丁佩家，并试着叫醒李小龙，但李没有任何反应，于是才打电话去找医生。实际上，李小龙这时已经死亡。事后，丁佩说：“我自己有神经衰弱的毛病，常闹头痛，我却不知道他有这种症状，否则当天我就不会草率地给他服药。”

医生朱博怀作证说，李小龙神态安详，看来没有被骚扰过，我至少用了 10 分钟去尝试使他恢复知觉，但无效，我便建议立即转送到伊丽莎白医院。伊丽莎白医院急症室的医生则作证说，当晚 11 时，他检验了李小龙，发觉无心跳、无呼吸，那是已经死亡了的征象。当时 11 时半，抢救医生才正式签署了李小龙的死亡证明书。警局法医叶志鹏作证说，在检验李小龙尸体时，他发觉李的脚趾处有

一处切开过输血的痕迹，身躯外表并无新的伤痕。而且他在检查丁佩寓所时，也未发现打斗和发生纠缠所遗留下的痕迹，也没发现任何有毒的物品。所以说，种种迹象都表明了李小龙可能是死于自然的病因。因为在李小龙生前，曾有过突然昏迷的病史。

李小龙的验尸工作，是在他死后36小时后开始的。其中最引人注目的是李小龙体内发现了大麻，但含量极微，根本不至于致人于死，而比较有可能是他对镇痛药中的某些成份极敏感。报告中还说：李小龙的头部虽无伤痕，但脑部有中度肿胀。不过，脑肿并非一定致人于死亡。最后，还是请伦敦大学法医学教授来研究后，共同作出诊断：死因是急性脑水肿，原因是对镇痛药中的某些成份的过敏反应所造成的。

但这只是推测，并非确凿的结论。

据分析，李小龙的脑肿病，可能是长期超负荷练功及思想压力过大所致的，并由于长期以来没有得到应有的医治，而使病情逐渐恶化。在拍《猛龙过江》时，他已感觉到病情的严重，在他去世前的几个月里，便曾在《龙争虎斗》这部片的配音过程中昏倒过。后来又飞到洛杉矶去住院检查。但回来后，他去得意地宣布：医生说他的体能状态能比得上18岁的年轻小伙子。其实，此时他已病入膏肓，顶多只能活二、三个月了，说他身体好，大概是医生不忍心他受打击而说出的善意的谎话。并由于他病情越来越严重，故情绪极不稳定，不但持刀威胁过大导演罗维，而且砸坏了记者们的相机。原来有"民族英雄"形象的李小龙，终因重病折磨而变成了众人口中的"狂龙"。终于在毫无痛苦中死去。

李小龙死因揭开后，莲达奉劝那些还想在鸡蛋里挑骨头的人："请不要再猜疑了，让小龙平平静静地安息吧！"但尽管如此，李小龙的死因尚有众多疑点未复，有待有关方面去解这个谜。这几个疑点是：

第一，出事时，首次召请医生到场的说法不同。丁佩作证时声称，现场的医生是邹文怀打电话召来的。邹文怀在证词中承认，是他本人打电话把医生叫来。但应诊的朱博怀医生作证时却表示，他是接到丁佩的电话后去应诊的。

第二，李小龙曾服食的药片的包装锡纸不翼而飞了。在丁佩的证词中，曾提及给李小龙服过药。但警员作证时却指出，他当时曾详细搜查了丁佩的房间，不过没有发现空的锡纸包。

第三，事发时现场出现过一名神秘男子。丁佩在证词中说，李小龙在其房休息时，她独自在客厅。邹文怀来后，医生不久也到达，现场再也没有其他人。但送李小龙入院的救护员作证时则指出，除丁佩、李小龙、邹文怀、朱医生外，还有一名不知名的神秘男子。当然，也许这名男子是李小龙的朋友，但他若恰在此时造访的话则似乎不符合逻辑。

第四，李小龙死亡的确切时间不统一。邹文怀和莲达向新闻界宣布时说，李小龙经医生抢救无效，于1973年7月20日晚上11时30分去世。但救护员作证时指出，在当时10时40分左右他达到现场时，已发觉李小龙早已气绝，也就是说，在此时或更早时，李小龙便早已身亡。

第五，李小龙去世时的地方说法不一。邹文怀和丁佩均说李小龙出事前，是睡在丁佩的床上，但救护员作证时却说，他到达现场时则见到李小龙衣着整齐，睡在有垫物的地上，其个中的奥秘就没有人知道了……

任何一种关于李小龙死因之说，都不能最后使人完全信服。人们最后又不得不把希望寄托在当事人丁佩与邹文怀身上，指望他们能说出死因的真相。但事实上又是不可能的。或许，真相仍会如他们作的证词一样；或许，他们仍隐瞒了什么而不便或不想说，甚至一辈子都守口如瓶。

看来，李小龙的死因只能成为千古之谜了。

第三节　巨星殒落　两代悲剧千古奇

李小龙人虽死了，但其精神永存。他的电影至今还在广为公映，而且魅力不减当年！他掀起的世界性的中国功夫热潮堪称是20世纪文化奇观，他被誉为中国功夫第一名人！然而，他毕竟去世的太早了，以至留下的遗憾太多而无法弥补。十数年后，其子李国豪已长大成人，且拍了数部较有影响的片子，人们不禁惊叹：李小龙复活了！但正当李国豪的事业亦如日中天之时，竟也突然“死于非命”。父子两代人的悲剧竟如此相似，真乃千古悲剧！

李小龙没有看到《龙争虎斗》公映时的盛况，这是他主演的第一部好莱坞电影。1973年8月19日，该片在美国首映，影迷们未能看到出席首映仪式的男主角李小龙，只能在银幕上看到生龙活虎的李小龙。10月18日，《龙争虎斗》的国语片在香港公映。此刻，李小龙正静静地躺在美国西雅图的墓地里。

《龙争虎斗》很快传遍全世界，在世界范围内掀起了空前的李小龙热。

李小龙没有死，他仍然活在人们心中。李小龙的地位和作用，是无人能替代的。他的死，带来的遗憾，又岂止是《死亡游戏》？李小龙的从影生涯只两年，仅拍了四部半影片，其时间之短，作品之少，实在令人遗憾。然而，他却能在这么短的时间内，凭这么少的作品，放射出如此耀眼的光芒，这在中外电影史上，却是绝无仅有的。

接下来，最值得一提的，也是世人最关注的，就是李小龙的儿子李国豪了，这也是本节所叙述的重点。

李小龙之子李国豪，在李小龙去世时才七、八岁，然而他从小生活在武术影响的环境下，因此他刚刚学会走路的动作时，就已开始模仿武术的功架。李小龙也有意识地去培养他，记得其5岁那年，即1970年4月，他跟随李小龙到香港电视台作过武术表演，只见李小龙用脚一举即踢碎悬挂在空中的4块各厚1英寸的木板之后，李国豪也表演了“脚踢木板”的精彩节目，只见他飞身跃起，把一块几乎和他一般高的木板踢成了两半，而显示出了其演戏的天份。不过，最令李小龙头痛的是，李国豪跟自己的少年时代一模一样，即好炫耀武力，经常把同学打得鼻青脸肿，以致家长们不断向李小龙告状。

鉴于李国豪好斗的性格，李小龙曾多次表示不能教他习武，但李小龙的话又往往是不算数的，他仍教李国豪练功夫，而且是攻击性非常强的截拳道。李国豪跟父亲学武道的经历非常短暂，因其7岁那年，李小龙便离开人世了。

李国豪的性格跟父亲相似，年轻时喜好打架斗殴，滋事生非，他两次被中学校长勒令退学，结果不能中学毕业。生长在美国的李国豪，由于母亲是美国人，因而他身上既保留了东方人的含蓄，又兼有西方人的直率。或许是受父亲的影响更多一点，他从小耳濡目染拳脚功夫，加上勤学苦练，其功夫大进。当时李小龙也盛赞儿子的体格比自己还要好。

李小龙去世后，年幼的李国豪随母亲返回美国，过着一种默默无闻而又无拘无束的生活。他还是读特别班才拿到同等学历的高中文凭的，随后就读于麻省(波士顿)爱迪生学院戏剧表演系。但这是他违背母愿的选择，因为李小龙的缘故，莲达不希望儿子再做演员，而当一名生活宁静、收入稳定的医生。不过，李国豪进入大学后，性格有了明显改变，不再那么散漫贪玩，而更醉心于武术。自从父亲去世后，他先后拜美国武术家迈克尔·班兰特及其父之徒伊诺山度为师，继续研习各种武功。

至此，英文名为普拉顿·李的李国豪，已出落成一个身高一米八十多的壮汉，英气勃勃，粗犷中带着一份东方色彩的斯文。其脸形轮廓，尤其鼻子以下部分更酷似李小龙，浓眉下那对深陷于眉骨

下炯炯有神的大眼,则似西方人。这位受人瞩目的“龙的传人”,言谈举止已极度西化,作为李小龙的儿子,他不愿生活在父亲的盛名之下,而要靠自己的“真材实学”,在武坛上另创新路,再度冲刺,建立自己的地位。

基于此,李国豪从小就勤学苦练,所以李小龙的那套功夫,李国豪打起来真是有气有势,极似当年的李小龙。当他的截拳道出名后,许多人慕名前来学拳,每当这个时候,李国豪总是很有礼貌地拒绝他们。他说:“截拳道是我父亲集世界功夫之大成,再配合自己的身型、体力而设计出来的,所以这种功夫除我父亲外,没有一个能学得全,我也不例外。因为世界上只有一个李小龙。”

很长一段时期内,李国豪禁止别人谈他父亲,说他是李小龙的儿子。若有人无意中提及,他会立刻示以愠色,甚至以武相告。他远离家乡与亲人去万里之外的波士顿上大学,很大的原因,是想从父亲的阴影下逃离出来。李国豪学的是表演,从事业的角度讲,留在西部的机遇要大一些,但他却去了东部。不过,由于李小龙名气的荫庇,他在演艺上的运气,不像父亲那样多舛。他 21 岁时,已先后实现了他的影视梦。他的电视片处女作是哥伦比亚电视公司的片集《功夫》,电影处女作是香港出品的《龙在江湖》。

起初,李国豪绝没想到他要去香港拍电影,因为他仇恨香港。后来在中间人的劝说之下,他才答应赴港拍片。到港后,他不承认自己是中国人或香港人,他甚至拒绝讲中国话。有一次,当有人叫他的中文名字“李国豪”时,他竟火冒三丈,硬让人家叫他的英文名字“Brandon Lee(普拉顿·李)。那时,香港影视界和新闻界的人,几乎没有对李国豪有好印象的。

制片人为了迎合观众,要求李国豪完全模仿李小龙,甚至连发力搏击时那猛禽似的怪叫声都要跟李小龙一样。对此,李国豪非常反感,他跟他父亲一样,常因意见不合而跟导演、制片人等发生争执。其理由还不少:我不希望靠父亲的威名才被人接受,我要自创新形象,这样才算合乎我父亲的基本精神。正是因为李国豪模仿了李小龙,更因为他是李小龙的儿子,这部在艺术上不算是精品的《龙在江湖》,在商业上仍是成功的。

《龙在江湖》之后,李国豪在美国片约不断。1991 年,他的《浴血蛟龙》一片被 20 世纪福克斯电影公司看好,而找他一下子签了三部影片的片约,而且全是领衔主演。其中两部“龙片”、一部《乌鸦》,因此李国豪较他父亲的运气要好得多。因一心想当功夫演员的李小龙,三十岁出头了还在好莱坞跑龙套,并且他去世前虽已大红大紫,但好莱坞仍打算小心翼翼地跟他一部接一部地签约。而李国豪一下就签了三部片约,而此时,他才 26 岁。

1992 年,李国豪的《龙霸天下》公映,李小龙迷们惊叹不已,说是“龙的复活”,“东方功夫影帝再世”。后来,一位香港导演在美国又见到了李国豪,他说李国豪比以前要温和多了,也礼貌多了,大概是年龄的增大,人懂事了。

李国豪的性格、演技日趋成熟,事业如日中天,他正伸手接过李小龙的重任。

1993 年 4 月 1 日,在电影《乌鸦》的片场,正在上演一出人间悲剧。摄影机下的李国豪手提一袋食品,其对手则站在不远处手持一把手枪。这时,只听枪声一响,李国豪应声倒地,鲜血四溅,他——再也没有起来,因为李国豪中的是实弹!医院虽对他进行了全力抢救,但 12 小时后仍宣布“不治身亡”,和其父一样,也是未留下一句遗言。

噩耗传来,世界震惊,尤其是美国及港台的一些华人社团反应强烈,纷纷要求当局查出李国豪的真正死因。但李国豪剧中的对手是按剧情开枪的,他认为枪里装的是“空爆弹”,他只管拍片时使用枪,枪是由道具总管交给他的;而道具总管则说:他只保管枪支,装弹的是工作人员;“嫌疑”的工作人员却说,他装的是“空弹”,装完后就交给了道具总管。

如此说来,三个人都有作案的可能,可能是工作人员装的是实弹而非空弹,而道具总管未检查

就收下了;亦可能是道具总管将空弹取出,换上实弹;当然,也可能是射手自己换上的实弹。可以肯定这是有预谋的。要知道在枪支泛滥的美国,以枪击人似乎是很平常的事。况且,也不是马上装弹马上用,准备好的枪,有时会延误几天才用,这就给暗杀者提供了机会。所以,这三人虽都有作案的可能,却都又证据不足。

李国豪的死有两种可能:即谋杀与意外。如是意外,其发生率只有十几万分之一,不可能正好给他撞上。如果是仇杀或谋杀,那么仇杀人是谁?是片场的当事人?还是隐蔽在幕后的人?或者是李国豪的竞争对手?总之,枪械保管不严,给人的可乘之机实在太多。另外,警方与记者均对他的品行进行了调查:虽然有多数人认为他脾气很傲,不易相处,但他是直性子,从本质上来说并不坏,也未听说与谁有什么深仇大恨。李国豪的女朋友丽莎也承认:很多人认为他很嚣张。因此不少人对此受不了,其实他是自信、直率。

总之,不能排除李国豪被谋杀的可能。

《乌鸦》本身就是一部很邪的电影,因为有很多国家都把乌鸦视为一种不吉利的鸟。在剧中,李国豪所饰的角色与女友双双被毒枭杀害,李国豪从阴间里还魂而出,为女友复仇。就是说,李国豪在电影中必须死过一次,那当然是假死。但谁也没料到,假戏真演,李国豪真的死了。此时影片已拍了七、八成,再有一周便可封镜了。这一切不仅会使人联想起李小龙未完成的《死亡游戏》,片名亦是被人认为是不吉利的。

李国豪英年早逝,港人与世界影迷惊叹。李国豪之死,与其父惊人地相似,这又是一个千古之谜。李国豪之死就这样不了了之了。

第四节　小龙降生　香港的“不良少年”

李小龙的童年颠沛流离,游及半个地球。他从小桀骜不羁,胆大妄为,家人管束不住,终落得个“不良少年”的恶名。

李小龙于1940年11月27日,出生于旧金山的唐人街,父亲是粤剧名伶李海泉,母亲是李何金棠。其父原先在香港求发展,后来随粤剧团前往美国谋生与创业。

20世纪30年代,广东南海县有一位著名粤剧演员,他唱、做、念、打样样精通,尤其擅长武戏,他就是名噪一时的李海泉。李海泉成名之后,由广东移居香港,因香港虽属英国的殖民地,但市民多数是中国人,其中广东人又占了绝大多数。李海泉抓住这个难得机会,推出了不少的拿手好戏,很快博得了港人的青睐。而且在他事业成功之际,爱神的弓箭亦射中了他。他与一位瘦小的欧亚混血姑娘定下了终身,她的中国名字叫何金棠。

好景不长,1940年,日本不断扩大对华侵略战争,中国大陆战火蔓延且日益炽烈,并逐渐弥漫到香港。往日兴盛的粤剧受到战争的影响,渐渐萧条冷落。李海泉目睹这一情景,梦想破灭了,丧失了自己为之苦心经营、奋斗的地方,再没有立足之地了。他不甘心就此收山退出舞台,于是横下一条心,带领家人和剧团横渡太平洋,来到了美国,希望在洋人的世界里打出一条生路来,实现其夙愿。

这就是李小龙之所以出生于美国的背景。

1940年11月27日,何金棠又生下一男婴,这是她所生的第4个孩子。李海泉命名其诞生于旧金山市(音译为“三藩市”)的儿子为振藩(Jun Fan),正是这个新生婴儿,背负着“振藩”的期望,不断成长。二十多年后竟成为不但名振旧金山市,而且威振全球的李小龙。

当时,李海泉为了便于申报户口,便又给李振藩起了个英文名字:布鲁斯·李(Bruce·Lee)。李振

藩在家排行老四，上面有一个哥哥，两个姐姐。而李小龙之名是他回港后做童星时取的，也是艺名，因他生在龙年（庚辰年），又恰好生在辰时（辰即龙），故在拍戏时取了这个艺名：李小龙。

李小龙刚满周岁后，正值太平洋战争爆发，此时李家举家乘船，从美国返回香港。这是李小龙第一次来到香港，来到了他今后为自己的信念奋斗、献身的土地上。就在李家离开旧金山市之前，当地拍摄了一部粤语片《金门女》，片中需要一个婴儿，李海泉便把不足周岁的李小龙送上了镜头，《金门女》成了这位影坛超级巨星的处女作。

回到香港后，何金棠又生了一个男孩，他就是李振辉（罗伯特）。就这样，父亲、母亲、姐姐娅格蕾丝、费芙，哥哥彼得（李忠琛）、弟弟罗伯特，全家7口人在九龙定居了下来。由于李海泉是艺坛名人，因此与香港影剧界的人士经常往来，他们之间的言行、志趣对年幼的李小龙产生了吸引力，久而久之，起到了很好的熏陶作用，这为他日后习武从影的志向打下了良好的理论和思想基础。

李小龙是活跃于九龙地区的一条小龙。

当时，李小龙经常出门滋事生非，把比自己大好几岁的大孩子们打得头破血流。当邻居来告状时，李小龙又总是辩道："我打的是坏人。"事实证明，李海泉夫妇无法管束住这匹放荡不羁的小野马，因为他所处的时代是战争的动乱时期，正所谓"乱世出英雄"。随着年龄的增长，十几岁的李小龙不仅不思悔改，反而愈演愈烈，成了香港有名的"不良少年"。

第五节　旷世初露　初涉影坛的成功

李小龙是个学业不良的差等生，但却是敬业如神、嗜武如命的童星。他6岁步入影坛，渐成红极一时的难得童星。长大后，他更是英俊潇洒，且舞技超群。

1946年9月，6岁的李小龙进入了全港屈指可数的名校拉萨尔书院小学部就读，该校的学生家庭多为贵族、富商及社会名流。李海泉指望智力超人的李小龙在学业上能出类拔萃，但是李小龙却使父亲大失所望。

李小龙早慧早熟，却厌恶读书，校方纪律的约束，使好动的他比坐牢还难受。他从不肯在读书上下功夫，学业十分糟糕。一位教过李小龙的先生回忆当年的情形时说，他绝没想过李海泉的二公子以后会成大器。当时，李海泉返港后发现，他所从事的粤剧表演艺术受到了电影艺术的冲击，因电影比粤剧更具有表现力，更接近生活，因而也更受观众欢迎。于是，许多粤剧艺人改行拍电影，李海泉也不例外。有一天，李海泉把李小龙带到拍片场，准备参加《人之初》的拍片工作。这是部取材于报纸连载故事的电影，说的是年仅9岁的小主人公因做小官吏的父亲和母亲沉迷于牌桌，无暇顾及他。后来父母回心转意，但不料他却被汽车撞死了。主人公在弥留之际，带着那个拥有万夫之勇的破碎的梦死去了——影片随即落幕。凑巧，该剧的导演袁步云在物色合适的人选时，在摄影棚内发现了眉清目秀、满脸精灵相的李小龙。一种灵感使他顿然感到眼前这个小孩正是他要找的角色，真是"踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫"。

与不少商业片一样，这部戏制作粗糙，观后如过眼烟云。然而，由于李小龙十分投入而动情的表演，使电影圈中的人大为赞赏。李小龙塑造的银幕形象，数在《细路祥》与《人海孤鸿》这两部影片中最为成功。《细路祥》是李小龙10岁时拍摄的，李小龙饰剧中的细路祥，影片主人公由于自小父母双亡，便由叔父抚养，并因在街上摆小摊而结识了极富侠客豪气的黑帮头子"飞刀李"。后来，他又因有恩于富商而被富商送入学校读书，但因受富家同学的讥讽而又自愿到富商家的工厂去当童工。此时，正直的细路祥因不愿与富商的败家儿子同流合污出私货，而被罚苦役，迫使他跑出来投靠了"飞刀李"。不久，他随"飞刀李"一伙去打劫那家工厂，旧工友们认出他来后便劝他不要这样

做，他义愤填膺道出了全片中最精彩的对白："那些为富不仁的人，不偷他的，偷谁呢?!"

在这部片中，李小龙的演技发挥得淋漓尽致，把一个不甘贫穷而又良心未泯的"小匪徒"演得活灵活现。影片是50年代初香港贫困生活的真实写照，因此细路祥的行为与对白引起了中、下层港人的极大共鸣，影片堪称是50年代的力作。李小龙进入中学后，又参加了香港第一部彩色故事片《人海孤鸿》的演出。17岁那年，李小龙在根据曹禺同名小说改编的香港故事片《雷雨》中饰演周冲，由于演得有血有肉、真实可信，因此又一次获得了观众的一致好评。

除演电影外，李小龙还有两大爱好：即跳舞与练武。他14岁开始学跳舞，而且一跳便嗜舞成癖。尤擅跳恰恰舞，这种热烈奔放的舞蹈节奏很适合他的个性，据说他由此还获得过香港的恰恰舞少年冠军。在李小龙的潜意识中，天生具有表现欲，有意无意，他都不会错过表现自己的机会，所以李小龙深得少女们的青睐。在课堂上，不时有女生向他暗送秋波，但这都是些与他一样学业糟糕，又好想入非非的女孩子。李小龙在她们面前表现得很高傲、很冷漠。不过，李小龙交的女友多是校外的，在这些女孩子们的心目中，他不再是差等生，而是大名鼎鼎的少年影星，是叱咤风云的武林英雄，是风度翩翩的舞场高手，还是上流社会的富家子弟，因此她们都以能与李小龙交友为荣。有的甚至仅因被李小龙领着逛过一次商场，也会欣喜万分而激动不已。

李小龙本无意在与他要好的众女孩之中择妻，他仅是逢场作戏而已。况且他带来的女孩举止多轻浮，根本不宜做李家未来的媳妇。事实上，在李小龙的心目中，娶妻与交女友是两码事。

第六节　如醉如痴　潜心习武显身手

由于在一次街头斗殴中吃了一亏，促使李小龙下决心修习武功。在著名武术大师叶问的教鞭下，他如饥似渴，乃至痴狂，曾获香港拳击赛(少年组)冠军，号称"打遍全港无敌手"。

这段时日内，李小龙一直处于反叛的心态下，丝毫不肯循规蹈矩当个好学生，而是一意孤行，忠实于自我的追寻。

李小龙对银幕和舞台上那些高手精湛的武艺惊叹不已。成名后的李小龙颇受大众的瞩目，如此辉煌的时刻对于少年得志的李小龙来说肯定在成长上具有微妙的影响。换言之，这段时期孕育了李小龙成为一位傲慢、自我表现欲望强烈的少年，而课业完全荒废，学习成绩劣等。

在学校中，李小龙皆独来独往，小学毕业后升上中学部、高中部，但情况却愈趋严重，在他的心中只觉自己高高在同学们之上，因此他没有亲密的朋友，非常寂寞孤独。为了发泄，他便找人打架，借此以显示自己比别人强，可是，他的这种行径反倒更使大多数同学们轻视他，甚至憎恨他。他好动好强，好胜好斗，是一个天生的斗士。而且那时的他是个千面人，因此人们很难将他的种种表现统一起来。在课堂，他神色呆痴，似反应迟钝；在校园，他是个孤傲的独行客；在摄影棚，他万分投入；在家中，他是一个顽童；在街头巷尾，他则是个彻头彻尾的小霸王，甚至算得上是个小恶棍。

李小龙在课堂上默不作声，少有表现；而在影片中，饰演乖巧孝顺的少年或纯真无邪的少年，只是装扮出来而已，并非出自内心。李小龙在电影中真正表现自我是很长一段时间后。在课堂或电影中，皆无真正的自我存在，只有在香港闹市区闲荡或找人打架之际，他才有自我的存在。李小龙动辄拳打脚踢，不惧恶、不畏大，因此许多年龄大个头高的少年或青年都怕他。此外，李小龙还有领袖欲，也颇具领导才能，他常把附近的街童恶少组织起来，自任统帅，身先士卒与另一帮孩子混斗恶战。当然，获胜的常是李小龙一方。

李小龙的好斗意识甚为强烈。13岁那年，李小龙遇到了一个真正的对手。起初李小龙没把此人放在眼里，因此还不想很快收拾此人，先得戏弄戏弄，于是他搬出了在演艺圈学来的招术，动作优

美而花哨，博得了街童们的大声喝彩。但对方只出了一招，李小龙就被打得弹了起来，并撞到一堵墙上。街童遂瞠目结舌，知道李小龙确实不是对手。那人的一拳，如铁锤一般，李小龙也好一阵子才回过神来，他以前也曾吃过败仗，可对手是成年人。这个人是谁呢?

后来，一打听才知道，这是个专门练功夫而出来试功夫的人。此人成了改变李小龙人生命运的少有的几个人之一，正是他促使了李小龙静下心来认真学武功。这次斗殴后，李小龙陷入了沮丧和沉思中，父亲知道他一定是吃了亏，但他也无法改变儿子的性格，只有成全李小龙的念头，使他更强大。于是通过朋友给儿子找了一位武林高手作为他的师父，他就是将诙春拳自大陆传到香港的一代宗师叶问。一见面，李小龙就被他那双炯炯灼人、深邃如渊的双目吸引住了，李小龙的敬畏之情油然萦胸。

叶师出招时，似龙、似虎，如风、如影，身手比 20 岁的后生还要轻盈、矫健、快捷、凶猛。李小龙简直看呆了，一个意念却格外的清晰，他惊叹武术对人的巨大作用，便暗下决心，要坚贞不渝地以武道作为未来的人生道路。自此，李小龙学习诙春拳如饥似渴、废寝忘食。

许多年后，李小龙成为功夫大师时，仍念念不忘师父的教诲，他也常与他人谈及师父那套教法，灵活不呆滞的点化之辞："遇到敌手，千万不要拘泥于套数，这样只会捆住自己，应怎样方便就怎么出手，目的是尽快将敌手击倒。"事实上，叶问是位极宽容的人，他不象有的武师那样，禁止弟子演练或学习其它门派的招数，认为这是离经叛道的逆行。因此，李小龙除在武馆学诙春拳外，亦向其他前辈学了多种功夫。这为他在日后独创一门"功夫"，打下了坚实的基础。

李小龙的功夫长进非常快，父亲则既喜又忧，说："他只要从练武的精力中拿出二成，学业也不至于如此。"更要命的是，李小龙为练武曾一度中断了学业。1956 年，16 岁的李小龙勉强读完初中，进入圣查米耶尔书院读高中。这是一所英文学校，有不少外籍学生。校内有一支拳击队，这是专为外籍学生组建的。但好出风头的李小龙自然不甘落后，他主动发起挑战，结果，那帮高大的洋学生无一不被李小龙那凌厉而不规范的拳法打得落花流水。

1957 年，李小龙代表拳击队参加全港中学生校际拳击赛。由于他曾专门研究过很多著名拳王的打法与特点，因此一路过关斩将顺利地进入了决赛，他的最后对手是连获三届冠军的洋学生，比李小龙高出一头。不过，李小龙戴的虽是西洋拳套，但打的却是中西相结合的"东方式拳击"，结果那位洋拳手很快被打得晕头转向，最后败北。对此，李小龙曾说道："我的诙春拳还没使出一半，主要是怕犯规受罚，如果我放开打的话，第一个回合就能把他击倒。"

叶问在授徒时常鼓励学生与人切磋，因为他认为，功夫最终是打出来的，不切磋，就不知自己所练功夫的优劣长短，也只有在不断地切磋中，才能不断完善和强大自己。其实，按照李小龙的个性，不用师父提醒，他也会主动找人过招，而且他捕捉的对手，常是别人认为比他强的人。李小龙的交流与切磋带有浓烈的炫耀武力的色彩，故一旦动手，他就把师父的"适可而止"的训示抛到了脑后，而要把对手打得趴地求饶方缀手。

在李小龙心中只有一个目标，即变得更强，比任何人强，且达到目标的决心矢志不二。李小龙寻人过招，也有人向他挑战——这是些像他一样的学过武功的精力过剩的好胜之徒，这种人可不是那些行于街头、外强中干的唬人壮汉，他们与李小龙基本上旗鼓相当，各有所长。但是李小龙凭着灵活的头脑及勇猛、过硬的拳脚，却总能够克敌制胜。

李小龙与同学间的距离，随着时光的流逝而日渐疏远，他之所以抛弃课业而热衷于跑武馆，唯一的目的是学习打架功夫。在学校里，好学生远避他，老师们再三注意到他的行为，最后却仍是束手无策而放弃辅导的意念。虽然饱受周围同学们的冷眼相待，但他依然我行我素，丝毫不改其作风。李小龙不断地克服种种困难，日渐练得一身好功夫，并吸收中西拳法的精华，使动作矫健敏捷，

信心十足。

然而，其双亲并不因此感到欣慰，他们的眼光毕竟较为长远，他们很为李小龙的前途担心。很有可能，李小龙将来会开武馆或作武师，但那不是他们所希望的。父母希望的是他完成大学的学业。对于李小龙被名校拉萨尔书院退学之事，他们更深以为优，加之日后转学到圣查米耶尔书院后，李小龙仍然好斗比武，身为父母亲的他们觉得有必要加以阻止和引导他了。他们所采取的引导方法，就是送李小龙到美国进修，因为他们亦认为李小龙是美国公民（出生于美国），理应接受美国的教育；还有一个重要的原因是，李小龙在港四处比武而树敌太多，再这样下去，很可能会遭到不测。

送李小龙到美国，以隔离他不受周围环境和不良少年的影响。李小龙终于决计去美国，尽管他舍不得离开师父，舍不得师兄弟们，也舍不得他小有成就的电影事业。但当他知道有一黑帮决定干掉他时，他不得不下决心离港去避风头了。况且美国又是一个充满“成功”机会的国家，这本身就对富有冒险精神的李小龙是一种诱惑。

作为一个旅美华侨艺员，李海泉深知只身在外谋生的艰辛和苦楚，但为了儿子的前途，他不得不这样做了。他当初也并未指望儿子有什么大作为，只是期望李小龙在完全相悖于乡土国情的环境里去磨炼自己，改变那种让他担惊受怕的恶习。这次漂洋过海的迁徙，对李小龙后来创立截拳道起到了决定性的作用，为他成为武坛骄子找到了更理想的土壤。可以说，没有这次美国之行，便没有李小龙以后的成功。

第七节　漂洋过海　改变人生转折点

李小龙在种种背景下，终于踏上了漂泊的旅途，前往出生地美国。这是他人生旅程的起端，也是证实他到底只是个“不良少年”，还是一位前途无量的旷世英才的转折点。

1958 年 11 月，停靠在香港九龙码头由香港开往美国旧金山市的“克利夫兰总统号”启航的汽笛“呜呜”拉响，船徐徐驶离港口。护栏旁站着一位英俊的青年在挥手向岸上的亲人告别，他就是李小龙。

李小龙这次重返出生地美国，远离亲人，远离家乡，到遥远陌生的异国去读书，去闯天下，这对李小龙来说是一个极严峻的人生考验。事实上，他这次远行求学，是他人生重要的转折点，并使他找到了自己的理想和信念。轮船载着这位未来的超级巨星劈波斩浪航行在碧波万顷的太平洋上。此时，李小龙内心有说不出的兴奋和激动，但他很快就冷静了下来，“我有什么本事能做一番事业？”他问自己。现在，他已开始学会思考问题，人也显得持重老成多了。对他来说，几乎没有什么可炫耀的，唯有值得骄傲的是从师父那里学到的武术功夫，比起口袋里那区区 100 美元，更是一笔无法估量的巨大财富。

李小龙不想依赖家庭的赞助，只想凭自己的意志和体魄在美国站稳脚跟。“克利夫兰总统号”在海上颠簸了一个多月，最后停泊在旧金山市。李小龙踏上了他出生的土地，开始了新的生活。

除了他父亲在旧金山的旧友外，偌大的美国，没有谁知道李小龙的到来。要知道，在香港，他是个小有名气的童星和赫赫有名的“拳王”，他走到哪里，都会有人认出他来。但在美国则不能，因为美国是个轻历史、重现实的国度。一个人，不论他过去如何辉煌，一旦来到美国，一切都得从零开始。由于李小龙只是粗通英语，因此他求职的范围只能在华人社区内。在旧金山，李小龙干得最长也是稍有成色的职业，便是教人跳恰恰舞了。在香港，他是跳舞作乐，现在他却以舞艺权作维持生计的手段，好在美国人从不鄙视从事任何职业的人，只要你有能力就行。

由于其父亲的老友现在都已是一些垂垂老人，自己都需要人去照顾，自然无法顾及李小龙。3个月后，他去了西雅图市，其兄李忠琛便在西雅图旅居。

李小龙在西雅图市的生活相当艰苦，每天清晨骑自行车到报社取报纸，然后挨户分送。另外，他还到中国餐馆当侍者、洗盘子，当然收入是低微的。这期间，他还进了当地的爱迪生职业学校补习英语，因为他英语不过关不能直接进大学读学业。此时的李小龙，完全成了另一个人，他一改在港厌学逃学的作风，因他深知学费来之不易，逆境中的他悟出了许多人生的哲理。虽然李小龙到美国后的一切都不顺心，但所幸美国是一个自由开放的国度，到处流传着“成功神话”的故事，只要自己努力肯吃苦，不论身世与家门如何，都有出人头地的时刻。从进化论的观点来说，美国是一个“物竞天择，适者生存”的现实国度。因此，即使在某些地方失败了，但却不代表无望，只要能坚强勇敢地面对现实，转赴其它地区重打基础，最后还是有成功的希望的。

过去在香港的日子里，李小龙整天游手好闲，经常滋事打架，生活上与成功绝缘，虽然他忠实于自我而反抗他人，但在生活上却还需依赖他人，而无法自立。而到了美国后，他必须先从如何“生活”学习起。李小龙的哥哥李忠琛，将李小龙的现状写信告诉其父母后，李小龙的父母既惊喜万分，又难以置信。

在西雅图，李小龙打工时间最长的地方，是父亲的旧友周露毕女士开的餐馆。起初，周女士料定沉默寡言的李家公子绝不是等闲之辈，但碍于李小龙什么也不会，因此只能让他做跑堂。对此，李小龙的心中十分压抑，因他从小就有做首领的欲望，而希望驾驭他人，但现实又不得不使他低头。后来，李小龙还是离开了周记餐馆，原因是餐馆内的一位师姐(服务员)渐渐为李小龙英俊的外貌和独特的气质所吸引，尽管此时李小龙的处境很糟糕，这给处于逆境中的李小龙的内心深处注入了一丝温暖。这位华裔姑娘性感而迷人，她看李小龙洗盘子的动作，说他像在表演跳舞；看到他发达的肌肉，说他像功夫小生；有时端详了李小龙好一阵子，说他可以去拍电影。李小龙则总是无奈地笑一笑，没有告诉她自己以前那段还算辉煌的历史。不过，他们的恋情非常短，原因是出于大厨，此人原来就对这个漂亮女孩有所图谋，经常用钉子一样的眼神盯住她，且时常动手动脚。李小龙看在眼里，心中十分不快，但他还是忍住了，一则烹技过硬的大厨是老板的红人，二是坚持“不到万不得已，决不动手”的信条。

但忍耐毕竟是有限度的。这一天，大厨正欲对这个女孩不轨，李小龙听到呼叫声后闯了过来。大厨并不知道李小龙练过武功，因此对个头比他小许多的李小龙并未放在眼里，况且自己手里又握着一把锋利的砍刀。只见李小龙虚晃一招后，一记重拳打在大厨的脸上，将他凌空打飞了起来，并在落下时砸碎一张凳椅。李小龙很快就罢手了，他并不想炫耀武力，只是想教训一下不可一世的大厨。此后，李小龙在女友不知的情况下搬了家，当然目的是为了斩断与周记餐馆的是是非非。

当李小龙在美国成名后，周女士也曾对报界谈过李小龙，她说：“李小龙是个不甘平庸，不愿受他人支配的人，而我作为一个商人，当时必须对我的餐馆负责。”事实上，也是她挤走了李小龙，因为经过上述一役后，为了稳住大厨，她不得不牺牲李小龙。用她的话来说，就是“现在愿来当侍者的人，天上掉下一块石子来，都会砸中好几个。”当然，李小龙也曾发誓：以后不去任何一家餐馆打工。

第八节　以武会友　切磋交流深受益

这是李小龙一生中正式开始找寻最佳搏斗武器的日子。此后，他个人的行径更是完全异于香港时代的一切，而无时不埋首于书籍中，以广泛涉猎古今中外的哲学和武术书籍，并在西雅图停车场的角落旁创办了一家功夫武馆，这是他一生事业的正式起步。李小龙所传授的武功并不是蹈袭

传统的功夫,而是他个人独创的功夫。在李小龙的心目中,独力斩劈开拓出来的新人生才是理想的人生,步人后尘的人生决不是真正的理想人生。

李小龙在爱迪生职业学校学习期间,曾结识了一个名叫杰西·格鲁夫的同学,他俩很快成了拳友。以后,李小龙懂武术的消息很快在他的同学间传开了,人人都知道他在教别人练习一种尚未听说过的叫"诙春拳"(WING CHUN)的中国武术。因此,登门求教的人越来越多,其中有不少积极分子,比如木村、詹姆斯、霍华德·威廉姆斯等人。在这些人中,美籍日本人木村对李小龙所起的作用最大。

木村和李小龙的友谊是以功夫为纽带的。木村是个日本柔道的爱好者,已小有成就。当他发现了李小龙的功夫后,决定放弃自己喜爱的柔道,而跟李小龙改学诙春拳。此时,木村已 36 岁,而李小龙才 19 岁。但年龄的悬殊,并没有妨碍他们成为至交。后来,木村在李小龙成大器后回忆道:"即使李小龙当时那么年轻,却已经是个首领人物。因为他有一种特殊的气质,他一进屋,每个人都会自然地注视他。"当时,已有好几个武术爱好者跟在李小龙周围转,他们均劝李小龙到校外公开设馆授徒,并收取学费。李小龙对此也颇感兴趣,如能真开办武术班,那么生活来源问题就能得到解决。不过他也有顾虑,觉得开设武术班的主意虽然不错,但是否有人前来报名却没有把握。

幸得木村、格鲁夫等热心人四处张罗,为李小龙招来学员,转眼之间,在附近的唐人街及华盛顿大学,人们都知道有个诙春拳师李小龙准备开馆授徒。因此慕名求学的人纷至沓来,头一批学员来了 10 个,学费合计每月约 100 美元,跟在餐馆打工的收入差不多。这年秋天,李小龙从爱迪生职业学校毕业,接着又进了华盛顿大学。新生入学,功课自然不会轻松,但他在啃书本的同时,对武术仍念念不忘,盘算着开办一所正规的武术学校。几经周折后,总算在唐人街的中心地带找到了一个较为宽敞的地下室,里面可容纳 20 余人,李小龙便在门上挂了一个横匾,用中英文写上"李振藩国术馆"(JIANFAN GUNGFU INSTITUTE)。就这样,李小龙的武馆正式开张了。十多年后,中国功夫风靡世界,正是从这间不太起眼的武馆开始的。当然,取得这样的结果,即使是当初野心勃勃的李小龙也是不曾预料到的。

李小龙把以前在香港随师学习的诙春拳,毫无保留地教授给了学员们,他讲解直观,注重实际,加之诙春拳历来讲究简单实用,因此他们对所学到的真正防身术大感兴趣。1961 年 11 月 27 日,是李小龙 21 岁的生日,那天他兴致勃勃地和学生们在唐人街的一家餐馆里欢度生日。因为使李小龙高兴的是,他已达到了合乎美国法律的法定年龄,完全有资格代表自己了。李小龙经过一番考虑后,选择了木村作为自己的助理教练,以便抽出时间和精力来继续提高自己的武技。同时,从香港订来了一副木人桩(诙春拳专用练功器械)。

虽然好长时间没这样练习过了,但李小龙与木人桩"交手"时一招一式的力度仍不减当年。1962 年夏,一个来自加州奥克兰叫埃伦·乔的商人到西雅图渡假,他是詹姆斯的好友,曾随詹姆斯练过中国的少林拳。当他见到李小龙时,李小龙正在打木人桩:李小龙两只手前突后缩,左右拦截,把诙春拳中的各种攻防招势表现得淋漓尽致,整个木人桩在他急促地撞击之下摇摇欲坠。眼前这一技术、力量、速度的高超表演,令埃伦·乔大开眼界,深为折服。经过接触,他感到李小龙在武术方面不仅理论高深且技术精湛,便相约以后保持联系,交流学习心得。

一周后,李小龙应埃伦·乔之约,开车来到了加利福尼亚州的奥克兰,稍事寒暄后,说要给李小龙介绍一位练柔术的朋友,他是威利·杰依。在威利·杰依的武馆里,他们三人谈得很投机,李小龙应邀表演了诙春拳的实用招法,给大家留下了很深的印象。随后,他们又给李小龙介绍了几位武术界的朋友,使李小龙大觉不虚此行,因为李小龙通过与他们的交流学到了许多新东西。

光阴荏冉,李小龙就读于西雅图华盛顿大学已经是第三个年头了,他觉得自己的志向是在武术

方向，如果选择了哲学专业作为主攻方向的话，是与自己的志向相适应的。虽说中国的传统哲学与西方哲学大不相同，但运用中国哲学既可以认识和了解东半球，同样也可以用于了解西半球。在武馆中，李小龙有时也和学生们讨论哲学问题，他的交谈往往含有中西两种哲学的观点，具有比较透彻的说服力和理解力。

一天晚上，李小龙接到了詹姆斯从奥克兰打来的电话，是请他再去一趟，协商他俩合写的一本书的有关细节问题。与此同时，他又介绍李小龙认为了一位叫拉尔夫·卡斯特的朋友，是位空手道高手，在旧金山办了一所十分出色的武馆。和卡斯特同行的还有一位空手道著名武师埃迪·帕克，最近在加利福尼亚的长滩举办了第一届国际空手道锦标赛，在美国空手道界有很高的声望。李小龙与他们两人认识之后，三人你一言我一语地谈论着中日两种武术，詹姆斯则静坐一旁倾听着他们的讨论。在卡斯特与帕克的眼中，李小龙的确不同凡响。

异邦得逢知己，李小龙尤感欣慰。每逢节假日，李小龙都驱车数百公里去奥克兰詹姆斯的家中小住。詹姆斯若白日上班，李小龙便在主人的练功房里练习，一练就是半天。练功之余，或是驱车找威利·杰依，请教柔道或柔术，或是到卡斯特的空手道武馆去讨论、交流技术。由于各抒己见，因此有时难免会发生争论，不过这种学术上的争论并不会牵涉成个人恩怨和影响到发展中的友谊。在这段时日里，李小龙的确提高了许多。

第九节　首创截拳　百花丛中一奇葩

李小龙之所以要选学西方文化的中坚——哲学，是与他的抱负有关的。到美国后，一种要当名受人尊敬的武术家的欲望与日俱增。他明白要实现这种理想，就必须运用一种完整和实用的理论来指导自己，并在实践中逐渐形成自己的体系与风格。他认为，只有达到此种境界，方算得上是真正的武术家。于是，他潜心钻研西方哲学，并运用对中国武术的整体进行分离式的选择与接受，同时对他所热衷的技击技术进行分析、比较与改进，从而形成了自己独特的技击和哲学观点。这就是其独创拳法截拳道的出发点。

当李小龙的功夫与武馆颇有成就时，他已显得更加稳重得多了。他没有以过招为名四下挑衅，而借此把自己的名气闹大。他是采取木村的建议，带了木村和几位学员去西雅图的几所大学做巡回示范表演。而且每次李小龙都要亲自示范，以自己拿手新功夫"截拳道"(JEET KUNE DO)去博得对新事物特有好奇之心的大学生对他的武术产生兴趣。事实证明，他这种简单而传统的方法是行之有效的，因为他的表演越来越受到大学生们的欢迎，每次也都有一两名学生放弃他们原有的爱好，而改学中国功夫。当时，李小龙之所以把自己的功夫称为截拳道，他说只是为了称呼上的方便而已。

那时试图在西雅图打开局面的东方武师并非李小龙一人。有一次，李小龙在表演前作了一番演讲，他说中华武术是最优秀的，并分析了其它武技门派的弊病。但是，他的言论激起了一名在场的日本武师山本的强烈不满，这位武师是日本空手道的黑带三段，在另一所大学就读。他走到场边，以污言秽语百般嘲讽中华武术，并不承认空手道源自中国，从而将正在表演的李小龙置于除接受挑战而别无选择的境地。从另一个角度来讲，若羞辱李小龙本人他还能忍，但嘲弄中国功夫则不行，因为中国武术是中华民族五千年智慧的结晶。

在李小龙的心目中，民族的尊严是高于一切的，因此他接受了对方的挑战。比武的裁判是格鲁夫，规则是：2 分钟 1 轮，共 3 轮，如果有一个人被击倒了，这一轮比赛就结束；如果有一个人不能继续比赛了，另一方就结束比赛。开始时，山本采用标准的空手道姿势，而后转换为"猫"姿势。李小

龙用改良后的诙春拳姿势站立。当山本猛出一脚向前踢出时，李小龙用前臂阻挡住了这一脚，紧接着用一套直拳还击，迫使山本向后急退，最后李小龙追上前去，飞出一脚，将山本打翻在地不省人事。李小龙仅用了短短的11秒钟就结束了这场比武。

此后李小龙到这所大学表演，听一位华裔学生说，那名自诩为"日本大武师"的山本整整一周没来上课，待他返回学校后逢人则说出了车祸。李小龙听了一笑了之，他觉得山本也不容易，故在演说中没有提及跟山本比武之事。后来山本要拜李小龙为师，李小龙告诉他必须象其它学员那样，在班级里训练。山本只来班里呆了一会儿，以后再也没来过。

山本的名气颇大，功夫亦属上乘，所以当李小龙轻松地将他击败后，名声鹊起，不胫而走，如做了一次成功的广告。慕名转投到李小龙门下的学生越来越多，武馆大见起色，李小龙的截拳道功夫越来越为更多的人所接受。

李小龙回顾自己习武后多次与高手较量，无一不是综合运用了各种拳术，并在战斗中加以灵活运用，才在瞬息万变的情况下，制敌取胜。于是，他以中华武术作为基础，并广泛吸收了西洋拳、菲律宾拳、空手道、跆拳道等技击术的优点和长处，揉合他自己对这些拳术的理解而提出改进意见，将这些拳法融汇贯通，自创了一种新的、科学的武术技击法——截拳道。

李小龙之所以要创立截拳道，不仅仅是为了标新立异，更重要的是"为了获得心灵上的宁谧，不使永恒的生命失去生机，换言之，就是为了不使中华武术落入拳套形式的桎梏中"。

第十节　潜心苦修　勇于探索再提高

出人头地的决心与愿望，任何人都曾有过，但往往是可望而不可及。普通人经过一番挣扎、拼搏后，往往就会发现，这个目标是多么遥远，多么高不可攀。然而李小龙却非如此，出人头地的决心点燃了他的潜在素质后，他便认定目标而义无返顾地向名震寰宇的道路奋力迸发。

在大学期间，李小龙之所以选择了就业面狭窄的哲学专业，是因为哲学是沉思者的精髓。而且熟悉李小龙的人，都会发现他性格上的两个极端：极动与极静。极动：他选择了武功；极静，他执迷于哲学。他学哲学，可以把他那些想不透、问不完的问题弄个透彻。李小龙沉缅于哲学的海洋里，结果使他的技击理论由此而上升到了一个新的高度。事实上，李小龙不仅是以过人的功夫称雄于天下，其遗留下来的武学理论也是到目前为止最先进、最科学的。凡看过李小龙文章的人，都会被他那深具阳刚之气和超前的精湛见解所折服。

李小龙还很喜欢文学，他喜好文学的目的是为了完善自己，汲取力量，从内在精神上充实自己。

李小龙的喜好厌憎十分鲜明，在很多场合下，他都会将自己性格的某方面毫无遗漏表现出来。大学里由于汇集着各色人种的学生，种族歧视显而易见。因为美国只是从法律上废除了种族歧视，而实际状况却令那些有色人种学生感到压抑和自卑。白人学生，在他们面前总会流露出无法掩饰的优越感。李小龙的心境，自然跟众多的有色人种学生一样，但他反对黑人中的极端分子采取暴力的手段来对抗。他认为，要消除种族歧视，最好的途径是使自己强大起来，以显示出比白人更优秀。例如拳王阿里，由于其雄风所注，所以所有的美国青年都喜欢他，都为他欢欣鼓舞，由衷地崇拜他。

李小龙一点也不认为自己比白人差，他要以行动来不断证实自己。他更渴望出人头地，要使所有的美国人、甚至全世界的人都对他刮目相看。平时，他还非常注重自己的身体状况，因为只有强大的体魄才是旺盛精力的不竭源泉。他身高5英尺7寸半(约合1.73米)；体重142磅(约合63公斤)。他在中国人眼里，身材属中等，而在美国人看来，却显矮小。李小龙在练功或表演时，常喜欢穿紧身背心，甚至赤裸上身，以展示他那强劲、结实的肌肉。尤其是他打击时的力度，及瞬间的爆发

力,常使众多高大的美国学生惊叹不已。而李小龙总是勤练不辍,以求使身体达到最佳的竞技状态,李小龙也就是藉此而保持了他那不败的高超技艺。

在学校里,由于学校实行的是学分制,学生们的大多数时间都是在玩,或打工赚学费。这种状况,对李小龙发展自己的事业来说,提供了极大的便利。他应付学业绰绰有余,因此把主要精力均放在了研习功夫上。他逐渐成为华盛顿州立大学中的一颗明星。

李小龙的某些性格跟土生土长的老美非常相似,他擅长演讲,好出风头,乐意推销自己,绝不故作谦虚。所以与李小龙相比,那些在儒家文化熏陶下的,来自港、台、澳的华裔学生,甚至出生在美国的华裔学生,都比较拘谨沉静。他们常常以李小龙为中心,把他视为自己的保护神。而李小龙,也以保护这些华人同胞为己任,容不得洋人半点欺辱。李小龙这样做,自然也不排除有张扬自己的目的。

李小龙的崇武行为,并未象在香港那样给他带来恶名。他当初是惹事生非,而现在则是镇恶扶弱,因此李小龙在学校里颇受敬重,他跟各种肤色的同学相处得都很融洽,同学们也都乐意跟他交往。李小龙之所以具有那么高的威望,或许不在于他战胜过多少武术高手,而在于他创立了一种新的武术功夫——截拳道。但是,李小龙战胜众多武林高手的意义不仅仅限于使他出名,而是对他的截拳道的有效检验。

第十一节　成功之道　武功情谊两相长

李小龙是华盛顿州立大学的名人,他英俊潇洒的外表,高超精湛的功夫、风趣幽默的谈吐,慑人心魄的阳刚之气,莫不使大学里的女生心旌摇曳,想入非非。尽管他的事业还不算太成功,也不算富有,并且还是来自贫穷落后的东方国度,但这些都没有能阻止姑娘们对他的好感。

李小龙唯美是求,把姑娘的外表作为他的择友标准,而不管她们的性格、家庭、经历。李小龙对她们所需求的,也只是一段欢愉的露水情缘,而不是人生伴侣。要知道他向来以事业为重,只是把漂亮的异性作为其点缀。李小龙较频繁地交往女友,不过他从不堕入感情旋涡之中而与她们纠缠不休。而作为另一方,也不会对李小龙有太多的奢求。李小龙生活在性开放的美国,加之在香港时就有过较频繁的风流艳事,因此他的这种行为,并不为怪。

但李小龙毕竟是李小龙,他的善恶标准是非常明确的,因此亦不乏有"英雄救美人"故事模式的翻版发生在他身上。其"李三脚"的美称,说来还有一段故事。那是个月色朦胧之夜,李小龙正骑着摩托车,从哲学导师的家里出来,由于李小龙喜欢高速行驶,因此摩托车如一匹脱缰的野马在快车道上风驰电掣般的飞奔。突然,他的眼帘急速闪过了几个黑人和一个东方少女,尽管他的车已越过了近百米,不过他完全能凭意识感觉到发生了什么。李小龙调转车头后返回,事实验证了他的直觉,他便驱车挡住他们的去路。阿飞们持刀向李小龙扑了过来,李小龙从容应战。他先用第一脚踢在第一个歹徒的胫腓骨处,使其凌空摔翻在地;紧接着,他又用一记侧踹腿,踢中了从侧面冲上来的阿飞的肋骨,使他还没来得及"哼"一声便昏了过去;当第三个歹徒挥拳打来时,李小龙立即施以第三脚后踢腿,直踹其前胸,使他向后倒下;第四个歹徒见势不妙,正欲逃窜,但却被李小龙奋起几拳而连人带匕首打翻在地。围观的人无不拍手称快。当"李小龙赤手空拳打败一群歹徒,勇救单身少女"的消息在报纸上登出后,全城轰动,一时传为美谈。后来,电视台亦专门请他表演腿法,"李三脚"的外号便不径而走。

被李小龙救下的姑娘就是乔。她在华盛顿大学读书,是菲律宾籍人,家父是政界要人,她没有想到曾到他们学校去表演过功夫的李小龙会救她,李小龙成了她心目中的英雄。但李小龙跟她的

缘份没维系太久，原因是乔认真了起来，而李小龙的观点是在女人与事业的天平上，他倾向于后者，所以他们便分手了。乔的故事只是李小龙生活长河中的一朵浪花。当年李小龙应邀到华盛顿大学体育馆作表演时，看台上有一位身材苗条而富有魅力的金发姑娘看到了令她眼花缭乱、出神入化的中国武术功夫，使她起劲地为表演者鼓掌喝彩，她完全被风度翩翩的李小龙征服了。李小龙的一举一动，她都感到有一种无形的力量在吸引着她的注意力。或许是天意，一种莫名其妙的感情暗流在她心底形成，于是她决定亲眼去看一看那间“传说”中的“振藩武馆”。她叫莲达·艾米莉(Leada·E-mery)，是华盛顿大学医学院的学生，是一位具有英国和瑞士血统的美国姑娘。在美国，医科和法律最难读，对学生的要求也高，不是学业优秀者是不敢问津这两门学科的，而她却是其中的佼佼者。

有一天，这位金发姑娘果真去寻访她心目中的“振藩武馆”了。谁料到，她这充满勇气的一步，竟牵成了一段美好姻缘。她的出现，为李小龙在异国他乡走上成功之路带来了福音。莲达出现在武馆，李小龙被她的气质、仪容、举止吸引住了。每当她来到武馆，李小龙总要多看上几眼，借故说上几句话。久之，成了围绕在李小龙身边的那群人中的一员，而且是李小龙最感兴趣的一个。

李小龙与她的故事，不象跟那些靓女那般惊心动魄、浪漫浓烈，而是显得平淡无奇，但更能叫人回味。她是一个文静、温顺的女孩，当大家聚在一起高谈阔论时，她总是很少说话，只是静静地靠在一旁，分享着李小龙他们那充满活力的热闹气氛。此时的莲达，一种少女的兴奋和欲望悄悄占据了她的脑海，她所追求的爱，在她的动人的眼睛里倾泻了出来。

李小龙毕竟是一个视事业如神圣的人。动机不纯的学生，都难把需要经过刻苦练习的功夫坚持下去，留下来的都是真正想学功夫的人。李小龙这个时候才真正注意起莲达来，并为莲达所吸引。李小龙觉得莲达不像人们想像中的美国姑娘，美国姑娘通常表现热情而奔放。但莲达除了肤色和脸型是典型的西方女子外，其性情与典型的东方女子相似。正因为这点，莲达犹如一块磁石，吸引住了李小龙。

渐渐地，这两个性格、兴趣完全不相同的年轻人，不知不觉堕入了爱河。有一次，李小龙授课完毕后，并没有象往常那样跟大伙去逛街，而是带着莲达偷偷溜了出来，来到一家普通的餐馆吃饭。从此以后，他们俩人天天见面，约会在花前月下。终于李小龙向莲达求婚了，这使得功夫班，乃至华盛顿州立大学认识李小龙的女生极为妒嫉和不解。她们自认为比莲达漂亮或性感。而独具魅力、嗜好靓女的李小龙，却与既不漂亮又不性感的莲达谈上了。堕入情网的李小龙早已把他不娶洋姑娘为妻的誓言抛到了九霄云外，他把莲达当成了理想中的妻子。连他们热恋期间，仍有不少自命漂亮且性感的姑娘向李小龙射出了丘比特之箭，但皆被莲达强大的爱情力量所击溃。

李小龙把交女友与娶妻子区别对待。但那时，美国人对中国人仍抱偏见，不过在李小龙与莲达之间，种族的隔阂已荡然无存。“我不同意你们的婚事。李小龙，一个耍拳脚的人有什么值得你这样倾心?”莲达的母亲对女儿爱上一个东方血统的男子，而十分恼怒地对莲达说。她还提出了反对这桩婚事的理由：一是，你们两人都还在求学读书阶段，不宜现在就结婚；二是，他本人便是国际婚姻的不幸牺牲者，尝够了苦头，不想再让女儿重蹈覆辙。

莲达明白母亲的苦心，因她出生在一个父亲是英国人、母亲是瑞士人的家庭里。父亲在她5岁那年撇下他们母女俩离开了这个世界，是母亲含辛茹苦把她抚养成人的。为了女儿的前途和幸福，她不得不站出来干预女儿的这桩婚事了。怜母之情，使得莲达坐卧不安。对于李小龙来说，似乎没有什么事可以难倒他的，想做就去做，是他的个性，为达到目的，他将全力以赴。况且李小龙又是个能言善辩，招人喜爱的年轻人。尽管莲达母亲对他有偏见，因为在她的心目中，李小龙只算是美国公民，而不算美国人，尤其是他的中国血统。但在李小龙的“三寸不烂之舌”的开导下，她还是终于被他的诚心诚意所折服了。

1964年农历新年，李小龙和莲达身着华丽的结婚礼服，在朋友和亲人的簇拥下，来到西雅图的教堂举行结婚典礼，开始了他们美满婚姻的新旅程。后来，莲达曾这样评价过李小龙："人们恐怕不愿真正亲近他，因为感到和他不能平等相处。他虽然广交朋友，却很少有深交，其实他是肯为真正的朋友两肋插刀的。"婚姻的成功给李小龙带来了对事业、生活拼搏的信心，莲达成了他得力的贤内助，更是他顽强奋斗精神的依托的动力。

婚后，为了集中办好武馆，李小龙决定辍学，并取消了蜜月旅行，这一切均得到了莲达的理解和支持。为了支持丈夫的事业，她也放下了书本，跟着李小龙走南闯北。为此，李小龙不止一次地感到内疚，但莲达却总是一笑了之，没有丝毫的后悔。李小龙越来越感觉到西雅图是一个比较保守落后的地方，通常什么事都会比别处慢一些。他认为开设武术学校的最佳所在地是加州，那是个在很多方面都是开全美风气之先的地方。于是他前往奥克兰开设了第二个武馆。

这段时间，李小龙夫妇惨淡经营，以致连摔坏了眼镜也无法重新换新的。但生活越艰难，越能磨炼人的意志，对事业矢志不渝的李小龙没有退缩。他利用教课之余，不断看书学习，尤其对中外哲学产生了更浓厚的兴趣。他广泛吸收、借鉴了各种拳道、流派，结合中国武术的原理、哲学原理，从中悟出了不少道理，并把其中的精粹融汇到他所创立的截拳道中去。他开始断断续续地写了一些有关武术方面的论文，虽然没有全部发表，但他已经产生了整理钻研属于自己的武术理论体系的愿望，并付诸于行动。截拳道从入门到一招一式，无不浸透着李小龙的毕生心血。后来，李小龙去世后不久，由他的弟子将其遗留的笔迹和资料汇编成书，广泛流传，使截拳道成为风行世界的新的武术流派。

第十二节　武馆风波　宏扬"自我"受挑战

李小龙习武多年最大的感触是，每种拳术都有其优点和不足，可是由于长期以来的门户偏见与流派局限，造成了各自发展不明显，维持现状，甚至倒退的状况。而墨守成规则是各派的共同点，使习武者象钻入迷宫一样，在仅有的天地里转。长此以往，将不利于武术的发展，不利于实战的需要，不利于国术的推广，武术也只能变成"花架子"。

要成就一番事业，谈何容易？幸有几位好友的鼎力相助，李小龙才走上了其人生的巅峰。其中，美籍日本人木村与李小龙的友谊，就一直保持到李小龙生命的终结。木村虽长李小龙十多岁，却心甘情愿做李小龙的追随者。与木村情况相仿的是，还有一位美籍菲律宾武术高手达尼·伊诺山度。

伊诺山度40岁出头，极有武术天赋，并且有精深独到的研究。他曾认真学习过世界上的多种功夫，年轻时旅美，后来成了大学的格斗术教师。他不断交流与研究，并广涉各种武术书籍，试图创立一种新的武术。当他认识李小龙后，李小龙高超的身手与精辟的见解使他深深折服。他放弃了打算创立一种新拳术的计划，而把自己的经验所得及广泛研究的资料，毫无保留地奉献给了李小龙，使李小龙的截拳道得到了更长足的进步。伊诺山度甘愿以李小龙的门徒自居，但他同时又是李小龙的挚友和兄长，他教李小龙练武术和帮助他完善技术，并帮他出谋划策，在李小龙人生的重要关头为他拿主意。伊诺山度说："小龙最使我难忘之处，并不只在于他的体能及武艺的不凡，而是他广博的知识，而且是不论对人生还是对武术的。"

伊诺山度一直没有提及他为李小龙做出的巨大牺牲和无私奉献，这正是他精神上的可贵之处。李小龙后来使用两节棍并练到出神入化的境地，以及在电影中施用的短棍技术，都是伊诺山度倾心传授的结果。在美国，伊诺山度有"菲律宾棍王"之称。正因如此，李小龙对他非常尊敬和感激。后

来,李小龙红透半边天,性格亦变得傲慢暴躁,但在伊诺山度面前,他从不张狂,而是尊敬如旧,把他视为大哥。

当李小龙在洛杉矶公开设馆收徒时,引起了西部众多武师的竭力反对,他遭到了那些门户之见颇深的武林同道的白眼和不满。原因是不准把中国传统武术教给外国人,并提出要么马上停止教授外国学员,要么自动关闭武馆。自负好强的李小龙当然不会惧怕这些威胁,但为了避免同胞间的矛盾,他还是对自己的计划作出了修正,即只教截拳道,因这是自己独创的,应该不会引起将中国武术流泄外世之嫌,这样当可平息那些武师的怨言。结果,李小龙仍收到了一封挑战书,挑战书的落款是来自香港的一位姓黄的功夫教头。他在战书中以严厉的言辞抨击了李小龙的"叛逆"行为,并谴责李小龙执迷不悟,一意孤行,"行径已引起了整个国术界的强烈不满,导致他不得已代表国术界下此战书"。据当时几位保持中立的武师分析,黄教头等人的用意是想吓退李小龙而关门大吉,而不是以功夫作最后一搏。结果李小龙偏不信这个邪,他回札的答复是:"好,这又怎么样?!"

尽管那位黄教头是当时武术界的绝顶高手,但他们没有去看李小龙正在做什么。应该说,此时的李小龙正处在将截拳道进行完善的阶段,他正在与很多外族高手交往、切磋、学习和借鉴,他所做的一切,都同传统的封闭式武术有着本质的区别。因此,他理所当然地回绝了通牒的指令。比武是在一处废弃了的仓库里举行的,观战者早已把空旷的仓库挤了个水泄不通,除了国术界的教头、弟子之外,更多的是来自唐人街的华人。这位黄教头年龄略大于李小龙,学的是罗汉拳,刚从香港来这里不久,急于跻身武行之中。

比武开始后,黄教头猛啸一声冲了过来,由于李小龙不知对方的底细,因此便暂取守势。况且那时的截拳道尚未完善,所以李小龙便试着以咏春拳与之对拆。此刻,莲达几乎紧张得不敢正视,但她仍努力保持镇定,脸上挂着勉强的微笑。龙争虎斗,双方已打了近3分钟,李小龙暂居下风。当李小龙看准对方的空当后,突然大吼一声,以一记截拳道中的前直拳击中了黄教头的上盘;接着又是一组贴身短拳连击,就在黄教头欲倒地的瞬间,李小龙又抢先用右脚踹中了其胸部使其倒地。到此为止,黄教头认了输。但对李小龙而言,用以击败对手的还是自己独创的功夫截拳道。

这以后,使李小龙更增强了对截拳道的信心,也加快了对截拳道的进一步创新和提高。这次比武,是李小龙与美国华人国术界的正式交锋,故使得李小龙由此名声大振,那些对他不满意的功夫教头们,再也不敢贸然向李小龙挑战了。

第十三节　成功契机　以拳会友猛拼搏

武馆要招徕学员,增加经济收入,就需要在社会有一定的知名度。李小龙想,光坐在家里等不是办法,天下之大,谁晓得我李小龙有威猛无比的"截拳道"呢? 应该找机会打出去,向世人公开截拳道,只有投身"战斗",才能打开局面。"战斗"一词成了李小龙当时挂在嘴边的口头禅。

李小龙渴望成功,迫切希望有朝一日能名震全美。因此他决定在美国作巡回表演,以扩大他的影响。他把自己的想法告诉莲达,立即得到了莲达的支持。但有一个条件,即自己虽已怀孕数月,但不放心李小龙独自出去闯天下。就这样,李小龙携妻上路了。李小龙这次巡回表演的地区范围是美国中部的城市。

李小龙始终不忘自己是中国武师,并认为中国人必须靠实力证实自己,但却不抱狭隘的民族观念,因此他交的朋友是广泛的不限民族、肤色。李小龙在表演中,还结识了一位在世界武坛具有较高声誉的跆拳道大师李俊九,李在美国被称为"跆拳道之父"。他建议李小龙应多参加比赛,因为美国人注重现实。他的话给了李小龙一个很大的启示,李小龙自己也自问,怎么自己就没有想到呢?

正好,全美空手道大赛在加利福尼亚开赛。通过老朋友埃迪·帕克的推荐,李小龙参加了比赛。

空手道是日本的国术,又是当时在美国流行最广的东方武术之一,而且美国人对东方武术的认识也仅限于空手道与跆拳道,其中尤以空手道为甚。这是日本人善于推销自己,并采取开放式教徒的结果。赛场汇集了各种肤色的空手道选手,其中最引人注目的是美国拳坛代表人物九段高手劳力士,他曾蝉联三届全美空手道大赛冠军,因此夺标声很高。

李小龙过去虽与日本空手道拳手较量过,但对空手道的比赛规则却很陌生,况且他以前所认识的空手道高手中,最高段数为七段,这与劳力士相比仍差一大截。但比赛开始后他在场外观看却发现,选手的身手大多平庸,这不禁又使他兴趣大减,他几乎想拔腿而去。但是,劳力士出场了,劳力士以其凌厉的拳脚组合打击法,第一个回合就将对手击败。最后只剩下李小龙和劳力士进入总决赛。两人都是一等的高手,李小龙防守是按空手道规则,击打使用的却是截拳道拳法,简单实用而凶狠。劳力士从未遇到过这种打法,虽未造成残败,但仍以点数告负。不过,李小龙赢得也不轻松。最令人想不到的是,他们两个不打不相识,以致后来成为挚友。两人的功夫也各有特色,李小龙教劳力士中国武术,劳力士则教李小龙腿法,从而使截拳道的腿法技术更加全面和实用。后来,劳力士曾这样评价李小龙:"他是个很'自我'的人,他很看重自己,常常向人夸耀自己的长处,很多人不喜欢他这种作风,于是人们便说他傲慢。我想他招人妒忌就是这个原因。但对我来说,我完全不介意,因为我明白这是他的个性。"

同年,李小龙又逢好运,因全美空手道大赛结束不久,他又遇到了一次充分证明自己的机会——长堤(Long Beach)国际空手道大赛。时间是1964年的初冬。这次大赛是美国空手道协会主办的,比赛发起人艾迪·帕克给李小龙去了信,邀请他参加这次大赛,并请求他在大赛中做功夫示范。李小龙欣然答应了这一邀请,因为这是他个人和截拳道扬名于世界武坛的绝好机会。

在大赛开幕式上,李小龙表演了他的截拳道及部分咏春拳技术,令所有选手及观众都叹为观止。因为李小龙的动作太快,令人眼花目眩,还没看过瘾就结束了,所以应选手及广大观众的要求,李小龙在大赛闭幕那天,又将截拳道化解为单项进行了表演。其中以"蔽目黏手"、"寸劲拳"和"无影拳",最令人叫绝。尤其是其腿上功夫,更是气势凌厉,劲道十足,全场观众不禁惊叹。

大赛发起人艾迪·帕克用摄像机拍下了李小龙的表演,他对李小龙那有别于空手道、跆拳道的武术技艺十分钦佩。他虽然是一位已负盛名的空手道高级教练,但他给予了李小龙最高的赞誉:"他可以把天空打碎。"

由于这次大会的比赛与表演极其成功,李小龙的名声随之大噪起来,并带给了世界武术一大震惊,同时也替他个人带来了另一个新机运。正是因为艾迪·帕克把李小龙的表演拍成了资料电影,成为李小龙跻身美国演艺界的一次契机。

当时,李小龙年仅24岁。

第十四节　回港省亲　养精蓄锐待时机

李小龙绝不是个沉默寡言的人,每遇机会,他都能善加利用,自我宣传,与传统的国术及空手道相比,他满怀自信地认为截拳道更具实战性和机动性。李小龙从传统武术中脱胎换骨,独树一帜。

1965年2月,莲达为李小龙生下了第一个男孩,中文名字为李国豪,英文名字为普拉顿·李。李国豪在外貌特征上与父亲有较大的不同,这是因为李国豪继承了3/4的欧罗巴血统,而李小龙只有1/4的欧罗巴血统的缘故。在美国街头,李小龙会被看作是来自远东的亚裔移民,而李国豪则会被认为是地道的美国人。就在李小龙沉浸在当父亲的幸福欢乐之中时,一封加急唁电送到了他的

手中,他日夜思念的老父亲李海泉不幸病逝。唁电犹如五雷轰顶,使他痛苦万分。还在儿子出世前,他就与莲达商议过,待孩子出世后,他们一家三口就回香港探望父母亲,让老父亲看一看、亲一亲他可爱的小孙子,但这一切都成了泡影,父亲还未来得及看一下洋媳妇和小孙子,就双眼一闭而飘然西去了。

李小龙决定携妻儿回港奔丧。回到家里,李小龙按照中国人的传统跪拜了父亲的遗像,接着莲达也欲按照李小龙的姿势跪拜,但被李小龙的母亲搀扶住了。尽管存在中西文化的差异,加上李家正在沉痛之中,但莲达仍感到了东方民族的宽容和温暖。尤其是李国豪更是让人喜欢不迭,在众人手中传来传去,使家中的悲痛气氛为此冲淡了许多。李小龙在香港一呆就是半年,他虽想早日回到美国,可新寡的母亲却一再挽留他。李小龙也觉得应该尽这份孝心,因为他在少年时代经常惹事生非,给家里添乱太多,他应该补偿一下。

李小龙还带莲达去看望了师父及师兄弟们。叶师虽已衰老许多,不过身手仍还那么健壮。他对李小龙赞道:"原以为你去美国留洋,又娶了洋媳妇,定会荒疏了中国功夫,看来你不仅未拉下,反而长进了好几截。"在美国人眼里,李小龙是中国人;在中国人眼里,李小龙是美国人。旅美的几年里,他时刻想着能回到故土、同胞之间,但回到香港后,他又觉不顺不满,他由此而怀念和欣赏起美国人来,因为美国人的排外心理虽比较严重,但为人直率。在香港期间,李小龙没有在香港客串演电影的欲望,尽管圈中有不少父亲的同事及少年时结交的演员朋友;也尽管此时功夫片日趋热门,功夫师大有施展身手的机遇。李小龙谢绝了朋友们推荐的角色,他认定,他的电影事业必须在美国,因为美国的一切都是"国际"性的。

李小龙现在虽在香港,但在美国,有关他的一切仍在进行着,曾把其表演拍成资料影片的艾迪·帕克无时不在向各方面推荐李小龙。炎热的8月,李小龙一家三口离开了香港。

第十五节　从影之梦　艰难曲折终成真

有人说,李小龙的才华如地底深处积蓄已久的岩浆,炽热而富有爆发力,一旦有一丝缝隙,他就会冲天而起,震撼寰宇。

著名空手道权威人士艾迪·帕克有一个徒弟,在好莱坞从事理发业,与李小龙很投机,他很想助李小龙一臂之力。因为他的理发技艺出色,故常有好莱坞的要员、导演及明星光顾他的发屋。终于,他的话引起了"20世纪福斯公司"一位制片人的注意,他说李小龙的功夫如何了得,并夸大其辞说他是香港最著名的影星,有"东方少年影帝"之称。随之,这位制片人观看了李小龙的资料影片,李小龙的精彩表演,使得众官员一致拍手叫好。就这样,李小龙郑重其事地在合约上签上了"Bruce·Lee"。

几经波折之后,李小龙终于获得了20世纪福克斯电影公司的青睐,被录用参加电视连续剧《青蜂侠》的演出。虽然不是上电影银幕演出,但是,能有这样的收获已经算是颇不容易了。而且这完全是一个机遇,因为《青蜂侠》中需要一个东方角色。《青蜂侠》的制片人是罗杰,主角青蜂侠由美国硬派小生威廉姆斯(Villiames)担任,李小龙则扮演青蜂侠的助手加藤,这是个美籍日裔的性格独特的新闻记者。他们两人有勇有谋,功夫高强,专门跟罪恶势力作斗争。他们不象别的记者那样,只满足于采访新奇的独家新闻,而是将他们的犯罪事实在传媒上曝光,并采取直接参与侦破事件的整个过程。加藤与青蜂侠利用新闻采访的种种便利,事先摸清罪犯的图谋,然后将他们一网打尽。

《青蜂侠》每集30分钟,每集的故事相对独立、情节比较紧张,全剧共30集。在《青蜂侠》中,李小龙的造型是身着黑色衣服,脸戴黑面具,是专门除暴灭恶的正义侠士。其强猛的踢腿、犀利的拳

法，播出后广受观众的欢迎。可是，李小龙却认为电视萤幕上不容易发挥他的快、准、狠的招式，唯有电影才是适合他走的道路。在该戏的拍摄过程中，李小龙常与导演闹得不欢，原因是李小龙表演的打斗动作舒展而奔放，从而经常超出摄像的框框，摄影师便不断在镜头后吼叫道："动作不许太大。"富于创造性的李小龙，实在忍受不了这种限制，觉得电视制作诸多束缚，对他的截拳道是一种危害。但憋气之余，还得干下去，他别无选择。

《青蜂侠》播出后，虽没引起轰动，但饰演加藤的李小龙却越来越受观众的青睐，他在剧中的表现，甚至超过了饰主角的威廉姆斯一筹。25 年前，在同一块土地上，李小龙无知地在电影《金门女》中饰演了一个婴儿，25 年后，在同一块土地上，李小龙以自己的精湛表演创造了一个令人折服的武功形象。而且尽管他现在只是一个演员，距离明星的地位还差一大截，不过却已经确立了迈向好莱坞的基石。

第十六节　潮起潮落　沉寂忍耐铸个性

李小龙终于实现了进入好莱坞从事表演的梦想。他虽没有名声大噪天下尽知，却已取得了可喜的业绩。他的最终目标是做世界级的功夫明星，这条路不平坦，充满艰辛，并且漫长。

没有会功夫的李小龙，也就不会有"电影的李小龙"。凡是看过他功夫片的人，不禁会问：这小子功夫究竟如何？说他打遍天下无敌手，只是他功夫上的外在表现；究其内涵，他的功夫则可堪称求真的艺术。李小龙自幼好沉思，所沉思的内容，也必然随着年龄阅历的增长，由幼稚到成熟，由肤浅到深奥。他是个勇于向自己、向社会挑战的人，他的逆境是在不断地追求之中产生的逆境，逆境中的他，更渴望自我强大，不断沉醉于武道的更新更深的求索之中。

李小龙在电影上虽无大的进展，但并没有影响他练功的情绪，因为他知道武术是自己的根基，由此可以进也可以退。进可以进一步打入影视圈，退可以继续进行中国功夫的传播。人们在研读李小龙的言论著作的过程中，会发现有不少自相矛盾的地方。如果再把他的"言"与"行"作比较，会发现更多的不一致，甚至背道而驰。这的确是一个令人费解和令人感兴趣的问题。这也许是他英年早逝，还没能够去进一步完善其学说，去履行他在言论中所构筑的风范及意境的缘故吧！

《青蜂侠》播出后，给李小龙蒙上了一层耀眼且神秘的色彩，尤其是"李小龙是不可战胜的"的说法，深深刺伤了一些武师的自尊，也从而激起了更多的武师向李小龙挑战，目的是粉碎那句神话。当然李小龙也乐意接受挑战，因为只有实战，方可证实他的截拳道是不可战胜的，并藉此以引起更多的影视圈内的人士的注意。至于李小龙态度的彻底变化，是 1970 年他养伤期间。在此之前，他已对比武开始厌倦，不想周而复始地以拳脚再一次次去证实自己的功夫及武道。不过能与一流的高手交战，仍兴趣盎然。只是那时的美国武坛，能真正跟他对抗的对手委实太少。

李小龙沉湎于影视的表演，他更象是个行走在异邦国土上的中国现代侠士。记得当时香港当红影星张仲文应邀到美国表演时，受到了黑帮的勒索：要么交钱，要么毁其容貌。她是受中华商会之邀到美国演出的，因此会长与多方托人，后与李小龙联系上了。会长说："这事很委屈你，但我们也没办法，只求张小姐没事就是。佣金的事，好说。"李小龙则怒道："为中国人做事，还讲什么钱。"张仲文略知李小龙在港时拍过一些电影，（据说是）在香港混不下去才来美国，而在美国如何，她一无所知。因此她用怀疑的目光审视着李小龙。

李小龙火了，叫道："你以为你在香港演过几部破电影就了不起？就是东方最伟大的明星来美国，人家也不当一回事！警察只保护白人，匪徒敢敲诈你，就因为你是有色人种！"张仲文辩不过他，只好表示无奈。一次，当李小龙陪她回往处时，6 个蒙面大汉将他们围了起来，他们正是向张仲文

勒索的黑社会匪徒。他们知道张仲文有个很厉害的拳师做保镖,因此一时没下手,但也绝不就此罢休。张仲文吓懵了,躲在李小龙身后,浑身颤栗。李小龙在将她一把推开后,杀入了敌群,一阵拳打脚踢,使4个匪徒抬着另外已昏死过去的两个同伙逃窜了。张仲文这次算是真正认识了李小龙。

最后,当张仲文表演结束而被李小龙送到国际机场时,她说了很多感激的话,说她永生永世都不会忘记李小龙的救助之恩。而后来张仲文却一直都没给李小龙打电话,或许她不屑跟当时并无多大知名度的李小龙真正交往,或许她也有不少演员惯有的通病,在生活中演戏。不过,李小龙并未对张仲文寄什么期望。他有莲达,有他的武馆,他同时自信的认为,他终究能凭自己的实力打进好莱坞。张仲文回到香港后,未向任何人透露她在美国受过李小龙的鼎力保护。李小龙死后,很多美国华文报纸和港台新闻界都指责张仲文"戏子无情"。也有小报由此演绎出"李张有染"的绯闻,但没有证据。张仲文却保持沉默,是什么原因,张仲文最清楚。

第十七节　徘徊难进　演艺生涯多磨难

李小龙生不逢时,在好莱坞的岁月,正是影业陷入深重危机的时期,更重要的是,在好莱坞权威人士看来,能让这位华裔演员呆下去已是很不错了。他能不时串演电视,并在电影中担任武术指导。各大公司均无将李小龙包装成明星推出的打算。用一位影评家的话来说,就是:"一句话,因为李小龙是中国人,不是好莱坞的老板们对李小龙有什么偏见,而是美国根深蒂固的种族偏见,如无形的手,窒息了他们的思维。"

李小龙总算在好莱坞立住了脚,但却是原地徘徊难以前进。李小龙苦恼过,但从不丧失信心。随着《青蜂侠》在电视网的连续播出,李小龙的名气渐渐大了起来。当然,最为轰动的,要数美国西部的华人社会。另外,旅美的日本侨民也不会忽略李小龙的知名度,因为片中的加藤是日本人。李小龙的理想最终是实现了,但不象他当初想的一帆风顺。进入好莱坞,展现在他眼前的并非是一条洒满阳光的坦途,而照样有险谷悬崖。好莱坞的竞争,甚至比圈外的竞争更激烈。幸好李小龙是个影业与功夫都热衷的人,不过他亦决定改变教学的方式,原因是自己既要拍片又要教功夫,因此不可能一下子教很多人。同时,其朋友西蒙也劝他:"有身份有钱的人,一般是不愿屈尊上那样的功夫班的,他们才不会在乎多花几个钱。在好莱坞,这样的人多得是,自从看过你演的加藤后,他们渐渐对东方功夫产生了兴趣。"

李小龙现在的收徒原则是,只要爱好功夫就行,从不计较对方的职业、身份、肤色、民族。李小龙从不歧视黑人或地位低下者,但他的公正和好心往往又收不到满意的效果。李小龙总想把他的武道向白人社会推广,而白人的反应总不似有色人种热烈。

在李小龙的武馆里,极少有富豪或名人学生。但他又不得不面对一个现实:在美国这个传播媒介极发达的社会里,名人效应尤为重要。招收了一个名人学生,其影响要超过教一千、甚至一万名普通学生。以前,李小龙为推行开放式的教学法,曾跟保守的华人武师发生多次纠纷。现在李小龙却要将它抛弃,回归到带徒的老传统上。接下来,朋友给他介绍了第一位老莱坞明星级的演员弟子史提夫。史提夫擅演硬汉,他不仅骑术精湛,而且拳击与西洋剑术也较有造诣。李小龙看过他的不少片子,不佩服他的演技,却佩服他的潇洒动作。正好,史提夫也看过李小龙饰演的加藤,一下子为他的东方武技着了迷。

在中间人的安排下,他们两人见了面,也进行了一次友谊性的比武,原因是史提夫并不放心李小龙能有真功夫。结果,李小龙连续三次将他打倒在地,使他输得心服口服,相信了李小龙在拍片中使用的是真功夫。但是史提夫是个大忙人,并缺乏学习功夫的耐性,因此他跟李小龙的"师徒"关

系并没维持太久。不过,史提夫却对李小龙事业的发展起了关键的作用。不言而喻,史提夫是个名人,史提夫第一次去李小龙的武馆,就有数个记者闻讯闯进去采访拍照。随后,“好莱坞影星跟中国武师学武”的新闻及照片便出现在了十多家报纸上。

不久,李小龙有了好些来自好莱坞影业的名人,这使得本该出名、不可能埋没的李小龙,如愿以偿脱颖而出。在李小龙门下投师学艺的好莱坞名人里有:詹姆斯·可班、威廉·爱德华、詹姆士·加拿、罗曼·波南斯基、史达灵·施里芬等。收费也从过去每人每月 10 余美元,上升为每小时 100 美元,最高每小时竟达 250 美元,成了世界上教拳收费最高的人。学费虽昂贵,但能够报上名的还认为十分幸运。另外,李小龙原以为,只要进了好莱坞的大门就可步步登高,不等《青蜂侠》拍完,各大影业集团的片约就会如雪片般飞来,结果并非如此。就连有过第一次合约的 20 世纪福克斯公司,也没立即履行第二次合约,这使得李小龙自己也产生了危机感,但幸得这些学生们的全力相助,他才断断续续在一些影视剧中客串演出了一下,如《打击恶魔党》、《可爱的女孩》等等,并给《闪电大追击》、《破坏部队》等片担任了动作指导。

事实证明,李小龙的“功夫家教”是非常成功的。这些名人本无弃影从武的打算,因此拜“一日师”的人颇多,并却自诩是东方功夫大师的嫡传弟子。事实上,好莱坞的功夫学生,无一人在功夫上有大的造诣,李小龙本意不在于此,也就无所谓了。再者,值得一提的是,在西雅图,小有成就的李小龙已深得姑娘们的青睐,况且美国西部是全美性观念最开放的地区,洛杉矶又是西部最开放的城市,而好莱坞的开放程度又为洛杉矶之最。那些俊男靓女们在电影里演绎浪漫故事,在生活中亦是如此。李小龙生活在好莱坞,不能不受其风气影响,但李小龙始终只爱着莲达一人,莲达以她深沉的内涵和东方式的美德,使那些外表艳丽的姑娘无法取代她的位置。

李小龙和莲达的婚姻,是建立在真诚和相互信赖的基础上的。

第十八节　教弟练武　好莱坞中无进展

在好莱坞的名人影业公司中,数华纳兄弟公司与 20 世纪福克斯公司最赏识李小龙的功夫及演技。他们口头上许诺在适当的剧中让李小龙担任主角,但一提到议事日程上,就被否定了。他们认为,李的个子太小,够不上美国观众所期望看到的功夫高手。李小龙也太中国化了,存在种族偏见的美国白人怎能接受一位华人英雄闯人他们的社会呢。李小龙虽演技、功夫出色,却不是久经沙场的资深演员,故担心他支撑不住重头角色。

种种考虑,一次又一次地扼杀了李小龙得以出头的机缘。

李小龙在生活稳定后,把孀居香港的老母接到了美国。1969 年,家里又添了两人,一位是女儿李香凝,一位是李小龙的弟弟李振辉。当李振辉刚乘机到达机场时,李小龙已在那里等了很久,当李小龙看到李振辉时,不禁脱口说:“不可向人说你是我的弟弟。”李小龙说这句话的原因极简单,那就是李振辉的身体太瘦弱。李振辉答应了李小龙的请求,过去在香港的时候,弟弟是个内向文静的少年,而李小龙却是个好斗的不良少年,对李振辉来讲,李小龙仍是长者。如今,多年分手后重聚一堂,李振辉更觉得哥哥较以前庄重。

李小龙为了使弟弟更强健,免得因为弟弟的体弱而受辱,隔天的早上便开始锻炼他的体力。早上起床后便跑步,地点是在贝尔区的山丘上,跑步的速度一般固定,两人一起跑步时,李振辉远落在后方,李小龙在前面一直快速冲前。自从少年时代开始,李小龙就习惯一意孤行,随着年龄的增长,这种恣意独行的习惯丝毫未改,如今他仍然随心所欲地行事,别人的看法如何一概不理,自己如何才是最重要的。当然这种个性的特征也在跑步运动上表露无遗,李小龙一路遥遥领先直往前冲,留

下他弟弟在身后气喘如牛地紧追。李振辉性格内向文静，跟刚烈好动的二哥恰好相反。

跑步之后，接着使用运动器材锻炼肌肉力量，李振辉咬紧牙根按训练要求做完各种器材后，李小龙会叫他喝一些特制的饮料，以补充所耗的体能。李振辉后来进入加州史得克顿的圣乔·金中学就读，除了一方面学习课业之外，还接受李小龙的严格训练。由于一心两用，且与兄长同住，李振辉很难能够静下一刻专心于课业。每天晚上，李振辉正想读书时，李小龙练武的吼叫声便从背后传来。有时候，李小龙在旁边阅读有关搏斗技术的哲学或理论的书时，每读到引人深思的奥妙地方，总会站到房间中央比划比划，这个时候充当活靶的当然是李振辉，李振辉往往被李小龙踢打得人仰马翻。总之，这段时日里，李振辉时常因为哥哥的练武而饱受折腾。李小龙虽拔苗助长，但终未将李振辉培养成武士，仍是一介书生。

平心而论，拜李小龙为"一日师"的学生，几乎遍及好莱坞各家公司，但能跟他维持较稳固师徒关系的则不到10位。其中有权势的有两位，一是电影制片人温茨劳布，另一位是大导演罗曼波南斯基。他们为李小龙在好莱坞所受的待遇忿忿不平，有意促成李小龙的愿望，但各方面的压力和阻力很大，他俩心有余而力不足，李小龙的潜力在好莱坞远远没有发挥出来。在美期间，他参加拍摄的角色都是以配角的身份出现的，其中较成功的有一部叫《盲探神犬》(或《盲人追凶》)，那是一部多集系列剧，主角盲探贯穿到底，配角则是一集换一个，每集故事独立成章，李小龙饰其中一集的配角。

片集播出后，效果出奇的好，媒介开始赞扬李小龙的演技。李小龙在接受记者采访时，得意地说："这是我有生以来第一次听到有人称赞我的演技。"在这之前，人们只侧重他的功夫。但遗憾的是，李小龙虽已在好莱坞呆了5年，并有足够的时间去施展，但好莱坞却只给了他有限的空间。

第十九节　水中镜花　印度之行成泡影

由于电视的普及，60年代是好莱坞电影业空前危机的时代。电影不得不低下高贵的头，出卖影片版权给电视网，并为电视网制作电视片。到60年代末期，来自电视片制作的收人已占好莱坞总收入的三分之一。阴影笼罩着好莱坞电影业的演职人员，这就是李小龙在好莱坞能多次串演电视剧，却难得在银幕上露脸的主要原因。他在电影中扮演的角色远不及他在电视中那样"显著"，那是真正的跑龙套，匆匆而过，既未在字幕上留下名字，也未在观众中留下什么印象。这段时期，好莱坞较少推出新人和新类型的电影，手头拮据的电影公司更是不敢轻举妄动。由于以上几点，李小龙被作为"包装明星"推出的机遇几乎等于零。

直至到了60年代后期，萧条了十多年的好莱坞影业才开始复苏，影片的数量在上升，被电视夺走的观众慢慢回到影院，李小龙的影缘也好象来临了。华纳公司在印度有笔款子，不能兑换成美元汇出，华纳决定在印度拍部片子，将那笔款子顶上，于是他们想到了李小龙。他们并不是想重用李小龙，他们认为与其让那笔钱"死"在印度，不如拿李小龙做个试验品，卖不卖座就无所谓了，反正他们心目中认为那笔钱已不复存在。

华纳公司准备上的这部戏的片名叫《无声笛》，由李小龙与大明星詹姆斯·可班领衔主演。当时李小龙逢人便说："我马上要主演一部伟大的电影了！"他同时不忘重提他曾写在纸上的预言："我，布鲁斯，会成为美国第一个片酬最高的东方超级明星。"原来把李小龙的预言当做笑料的人，这回真不敢嘲笑李小龙了。

然而，詹姆斯与制片人施里芬却不这份狂喜，原因是把原本该在中国的场景挪到印度去，拍出的片子将会面目全非，因为《无声笛》是一部中国功夫片。而且，在美国唐人街和利用好莱坞的布景

也会比在印度强得多,但华纳公司的决定是不容更改的,否则就取消拍摄计划。

于是他们乘机飞往印度,去做为期三周的外景选择前期工作。印度是个贫穷落后的国家,气候炎热多雨,加之时间紧迫,交通不便,故整个旅程异常艰辛。最后,导致了詹姆斯和李小龙互相把怨气朝对方发泄。他俩发生磨擦的地方实在太多,李小龙担心影片夭折,因此每到一地,总是迫不及待的去寻找外景,而詹姆斯则喜欢舒舒服服躺在旅馆里。也许詹姆斯实在太累了,也许他认为这部戏能否拍成与他无多大关系,即使拍成,对他来说也仅仅是数量上的增加。住旅馆时,华纳公司在南亚的代理人给詹姆斯定好的房间,总要比另两人要高一个档次,至少比李小龙好。为此,李小龙忿忿不平。

三周的印度之行,没找到一处理想的外景点。回到华纳公司,唯一能统一的意见是:不能在印度拍《无声笛》。李小龙坚持在港台拍也可以,他表现得十分执拗和激动。一句话,就是不惜一切代价也得将该片拍出来。而固执的詹姆斯则断言:"你们另请高明。"结果,华纳公司取消了《无声笛》的拍摄计划。这对李小龙来说,无疑是个重大地打击,他的情绪坏到了极点。

没多久,李小龙回香港发展。他说,他是被好莱坞逼的。

第二十节　虚无缥渺　香港创业又受挫

李小龙心里明白,他离事业成功还差一步之遥,只要把握机遇,就能成功。他的功能欲唤起了他崛起的雄心壮志,他经过认真的权衡、思索,终于选择了熟悉的香港。然而摆在他面前的路并不是康庄大道,其中充满了许多艰难险阻。他说,要在香港这块土地上占有一席之地,除了再全力拼杀之外,别无它路可走。他将投身香港看作是一场与命运交战的搏斗,勇敢地迎了上去。

1970 年 4 月,李小龙告别了妻子莲达和年幼的女儿李香凝(Shanohn Lee),肩扛着 5 岁大的儿子李国豪,踏上了他香港的发展之行。当他们父子走出启德机场时,他的童年时代的小伙伴小麒麟在机场出口处热烈欢迎他们。好友相聚,免不了寒暄一番,小麒麟表示愿意助一臂之力,因为他也是圈内人士。

李小龙到了香港,正值香港功夫片走红之时,十分卖座,涌现出了一大批专门从事电影表演的武术电影明星。好友小麒麟亦是难得的热心人,他为李小龙的事情竭力奔走,以图为李小龙在香港武打影界探出一条路来。可这又谈何容易,因为要打入原属于别人的领地真好比登蜀道。况且李小龙又要求影片制作的投资不得少于 60 万港万,这还是李小龙依据好莱坞的投资法则再降低标准开的价。另外他还要求能有权修改剧本,因为他认为一般剧作家实在不知道怎样才能表现其截拳道功夫。

李小龙的这些条件,把港台那些影视界的要人们吓得望而却步。因港台一贯没好莱坞在投资上的派头,而多是小打小闹,以求用最少的成本获得最大的利润。真正有意跟李小龙合作的,只有邵氏电影公司一家。这是香港影坛的大哥大,历史悠久,财大气粗,且手里攥着姜大卫和狄龙两张在东南亚走红的明星王牌,其所拍的影片几乎垄断了香港的戏院,并在东南亚有庞大的发行网。

但是,到底是大公司有大公司的派头,邵氏公司的老板邵逸夫没有就李小龙开的条件讨价还价,而是开列出自己的条件:他付给李小龙的片酬是每部两千美元,每部影片的制作成本在 7 万美元左右,最好是签订长期合约。因为,聪明的邵老板就凭李小龙在好莱坞从未饰过主角这一点,认为"正在好莱坞得意"的李小龙未必得意。他还认为,他开出的条件及凭公司的声望,对梦寐以求饰电影主角的李小龙是具有吸引力的。但是,他错了。因为李小龙并非到了饥不择食的地步,最后双方还是未能达成交易。

李小龙只在旧友小麒麟的帮助、安排下,带着李国豪到电视台表演了一番他的截拳道后,便失望地离开了香港。

第二十一节　时来运转　嘉禾公司觅英才

香港对于李小龙来说,无疑是中国文化的根。截拳道的技术和观念的基本建立,更使李小龙踌躇满志,他正通过自己的不懈努力,以谋求得到社会的更加广泛的承认。正如人们所说:“李小龙从传统的武术中脱胎换骨,创立自我的形态,这份日日求新的积极精神永无止息,他的成功正指日可待。”

李小龙离开了香港,但香港却有人在找他。幸运之神正在向他招手,因为在李小龙抵港之时,邵氏公司里有个很有计谋与成就的大人物名叫邹文怀,因与总裁长期不合,终于在几经唇枪舌剑一番之后,矛盾激发到了不可调和的地步,于是邹文怀与邵氏公司分道扬镳,自己筹组了嘉禾电影公司。由于邵氏公司是香港影业的巨头,邵总裁与邹文怀皆是风云人物,故当时的舆论很是热闹了一阵。持中立态度的人认为,一山不容二虎,象邹文怀这样的有才干、有野心的人,总不会寄人篱下一辈子的。

邹文怀初创公司时十分艰难,根底浅,资金短缺,随时都有被邵氏这个庞然大物挤垮的危险。如果邵逸夫能与李小龙合作,邹文怀是不敢与其竞争的。当他获悉邵逸夫与李小龙谈崩了时,一阵惊喜掠过心头,他决定向李小龙发出邀请,因为自己的新公司正准备筹拍的功夫片《唐山大兄》,还未物色到一个合适的主角,而这个生龙活虎般的李小龙不正是天赐的最佳人选吗? 他开始预感到,这个李小龙将会以自己的技艺征服香港影坛,以其熠熠生辉的光芒,使众多的武术明星黯然失色。李小龙是个难得的人才,而不仅仅是棵摇钱树!

嘉禾公司虽小,但人员却很精干,有一起与邹文怀脱离邵氏公司的大导演罗维,演员出身的罗维太太刘亮华,及出任经理的何冠昌。他们常常斟酌公司的第一部戏怎样打响,在人选方面,为了保险起见,准备聘请在《大醉侠》一片中饰演主角而轰动影坛的郑佩佩为该片的第一号人选。正好郑佩佩已在婚后侨居美国,因此公司决定由刘亮华出面代表公司与郑、李商谈。到美国后,结果未能请来郑佩佩,而李小龙则以一万美元的片酬应允赴港拍片,其它条件也答应尽最大的努力予以满足。这么高的片酬,对嘉禾这种小公司来讲,无疑是付出了血本。

就这样,李小龙开始了以艺扬武的短暂而热烈的生涯。

第二十二节　唐山大兄　初试泰国察尔王

李小龙在好莱坞的发展,电视小有成就,而电影前景暗淡。他虽参加了一些影片的拍摄,但对李小龙来说是痛苦的,因为他喜欢饰英雄,即便是反面角色,也应是骠悍骁勇的硬汉。可他被指派扮演的只是些小角色,而且只准打败,不准打赢,这对他这位功夫高手来说,无疑是种压抑。

他已意识到,以他特有的形象,拍片的唯一机会只有在香港,那里才意味着他艺术创作的自由及财富的获得。因此他说:“让好莱坞和他们的垃圾合约见鬼去吧!”他希望拍出高质量的电影,而香港的电影界则给他提供了一个可以实现他理想的机会。

刘亮华赴美的行踪,不久便公之于众。李小龙逐渐成了港台众片商追逐的目标。邹文怀担心他人把李小龙挖去,便对公众媒介这样说:“我丝毫不担心李小龙会接受其它片商的邀请,因为李小龙不会那样做,他是个守信用的人。”的确,李小龙不会出尔反尔,同时也不会放过不守合约的人。

其实,邹文怀最担心的是邵逸夫从中插一杠子,因凭着邵氏公司的实力和威望,只要稍稍放宽条件,是可以"逮"住李小龙的。结果邵逸夫并没这样做,他大概不屑加入这场"逐李"的游戏,把这个心傲气高,在好莱坞又混得不怎么样的李小龙抬到天上去。

刘亮华一回到香港,邹文怀便倾力于剧本一事,因为李小龙能否回港拍片,关键得看剧本能否对他有足够的吸引力,因此他们请了名作家伊匡操笔。结果剧本是令李小龙满意的,于是李小龙痛快地在合约上签了字。在李小龙签约到《唐山大兄》正式开拍,其间"逐李"的游戏并没有结束。据李小龙后来说:"一家台湾公司要让我跟嘉禾毁约,然后加盟他们,并已为我毁约后的官司问题都做好了准备,但我当然不会这样做。"

《唐山大兄》取材于一个真实的故事。唐山大兄的真名叫郑潮安,为反抗当地恶势力压迫华人而业绩非凡,在泰国曼谷至今还供有他的铜像。1971 年 7 月,早已按耐不住的李小龙接到开镜的长途电话后,他简单安排了妻小们的生活,急匆匆地由洛杉矶直飞外景点曼谷。他一下飞机,便急不可待地乘车直奔摄影地。经过长途跋涉,加上时差和天气炎热,李小龙感到十分疲惫,但他没有停下来,而是抖擞精神,边熟悉剧本提纲,边考虑下一步的动作框架,他很快就进入了扮演的角色。他比谁都清楚,《唐山大兄》能不能打响,主要看自己的本事了,而且他也知道这部片子对他来说有多么重要,为了理想,只有豁出去了。

邹文怀与李小龙虽彼此熟悉,但却是第一次见面。事实上,邹文怀对李小龙有着一种精明者的宽容,他能容忍李小龙的一切缺点,当然包括李小龙那后来的最令人无法忍受的狂妄和喜怒无常。自我意识强烈的李小龙,至死都没有脱离与邹文怀的合作关系,这是其中的主要原因之一。李小龙一住下,就发现这里的条件,比他所想象的不知要糟糕多少倍。首先是没有现代通信设施,而李小龙最不满意的,还是工作条件极差,许多该有的摄制器材,嘉禾都没准备。最要命的是剧本得时时改动,这不是剧本写得不好,而是没有剧情所需的场景、道具,嘉禾没有足够的财力造出这一切。毕竟是他成年以后演的第一部主打戏,李小龙怨言归怨言,工作起来却十分投入,仿佛有使不尽的精力和力气,令其它疲惫不堪的演职员们十分佩服。

在拍摄过程中,李小龙又犯了跟导演搞不好关系的老毛病。首先是到了开拍的那天,身兼编剧、导演的罗维,因事返回了香港,结果使按期赶到外景地的李小龙无法与导演会合。由此可想而知,当时李小龙的心情是怎样的了。大家还是先行开机,直到罗维回来,一切拍摄工作才理顺。从此,李小龙与罗维的矛盾产生了。但当时他俩在工作上还是勇力合作。况且罗维颇有才干,虽脾气暴躁,却不记仇。而李小龙则不然,他对罗维的专横态度地一直耿耿于怀,成见越来越深。其次,在拍片中李小龙十分固执,他拒绝表演他认为不妥的镜头,他甚至对导演为其他演员设计的情节、动作横加干涉,这使得在香港影坛享有盛誉的名导演罗维感到难堪,这亦为日后的争执与冲突种下了不良的种子。

李小龙与罗维是邹文怀的左右臂,邹不肯失去任何一只。他的做法是:表面上偏袒李小龙,使李小龙觉得受宠,而竭力为他效劳;而背后,邹却大大地安抚罗维一番。因此,邹文怀也颇不容易。尽管当时条件艰苦,工作繁忙,精神和体力严重透支的李小龙仍坚持练功,而且他还有个习惯,在紧张的的拍片日子里,喜欢主动寻找各国武林高手切磋较量,以提高自己的实战水平,检验他的截拳道的实力。他在曼谷拍片时,曾力挫泰国前拳王。

泰国拳(muay THAI)是一种很厉害的拳术,香港曾有太极门、蔡李佛拳等武林高手赴泰国较量,均未获胜利。李小龙到达曼谷后,想到别的拳种斗不过泰国拳,并不说明我的截拳道不行。他自己曾以截拳道多次与空手道、跆拳道(TAE KUNE DO)、西洋拳击、柔道等拳术高手较量过,均未逢敌手,就差与泰拳高手没有交过手了。实际上,在李小龙未赴泰国之前,他的大名已为旅泰华人界所

知，当他到泰国后，不少武迷便慕名前来拜会，其中有一位华裔泰拳师陈阿金，但李小龙轻而易举就打败了他。不过，陈阿金却说，我虽输了，并非说泰国拳不行。随之，他又给李小龙介绍了一位刚退出拳坛的泰国前拳王察尔。在察尔的威名面前，李小龙的表情很自然，尽管察尔在国际拳坛上赫赫有名。

比武开始后，由于对手也略知李小龙的腿功很出名，便集中精力挡开了李小龙的几次重踢，但却由此暴露出了胸部空当，被李小龙连击了几记重拳，不过铁铸般的察尔只是略略摇晃了几下。接下来李小龙又连攻三脚，分别踢中了对手的腹、胸、面等要害处，将其于瞬间击翻在地。比武的结局是陈阿金所没预料到的，至少也不可能会这么快，而李小龙则赢在战术灵活上。察尔与李小龙后来成了朋友，并相互交流自己的经验与心得，李小龙获益匪浅。这更增强了李小龙推广截拳道与进军香港影坛的信心和决心。

第二十三节　威震香江　港岛上空升巨星

《唐山大兄》公映了。李小龙的凌厉拳脚和逼真、火爆的动作令观众耳目一新，观众无不如疾如醉，喝彩与掌声接连不断。上映后大受欢迎，创下了香港开埠以来的电影最高票房纪录，高达三百万港元。李小龙的名声并从香港传遍了东南亚各地，只要一提到《唐山大兄》，人们都会竖起拇指赞道："李小龙的功夫堪称一流！"

1971 年 10 月，李小龙携莲达飞赴香港，出席《唐山大兄》的首映式，老板邹文怀就坐在他身边。那一夜是李小龙一生中最辉煌的一夜。从开映到放映完毕，整个戏院都沉浸在潮水般的热烈氛围中，观众时而屏住呼吸，鸦雀无声，时而高声叫喊，掌声雷动。李小龙更是激动不已，数次站起来向影迷们招手致意。这一夜，彻底改变了李小龙的一生，他的长达十多年的努力和艰辛，都在这一夜得到了回报。香港的各家报纸，均报道了这一夜的盛况。李小龙在一夜之间成为红得发紫的明星。

可是，谁又知道这部戏的背后有多少辛酸和艰难呢？由于嘉禾公司经济条件有限，财力严重不足，他们是在生活条件差到简直令人难以置信的情况下工作的。《唐山大兄》的故事情节很简单，只是由于李小龙的出色表演，才使影片大放异彩。李小龙所饰的唐山（指中国）大兄郑潮安，为生计所迫，到曼谷投靠亲友，并到一家制冰厂当工人，工厂的老板是毒品贩卖组织的幕后主持人，工厂里知道这个秘密的工人均一一被杀害。郑潮安目睹恶势力如此嚣张，最后忍无可忍，勇敢地挺身而出，打击恶党，彻底予以消灭，为社会除去一大害。总之，在戏中的李小龙是正义的化身，勇敢的无名英雄。影片以"忍"作为不可再忍的铺垫，将情绪推到了无可复加的地步。这时候，有些电影观众几乎要跑到李小龙跟前乞求他还手，或冲向银幕欲为受辱同胞狠揍恶徒一顿。诸多影评家在观后亦作出如下结论："所发生的事情很难让人用笔墨来形容。"

李小龙在片中，不仅功夫出众，演技亦堪称一流，为影评家叫好。而且他的表情、动作皆很真实，连很多外籍人士都大为赞赏，说这是"李小龙从影以来最好的一部动作片，也是人类出现在胶卷上最卓越的一次"。李小龙在《唐山大兄》一片中，第一次恢复使用他童年时的艺名"李小龙"。以至于当时和以后的华语片商，在发行李小龙饰演过的影片时，一律将原来的英文名字改为"李小龙"。《唐山大兄》在商业上的巨大成功，使得嘉禾这只雏鸟，骤然间羽翼丰满，成为国语片市场中的大鹏，连邵氏公司这样的影业巨头也不敢小觑他了。

李小龙所拍的电影，故事情节颇为简单，但深具劝善惩恶的意义，而且将武术电影提升到了更高的层次，如果同样剧情的影片改由其他人演出，就难有如此丰硕的收获。徒手与恶党搏斗，快准狠的招式及飞踢，这些绝技只有李小龙所独具。而且片中的任何动作均为真实，绝无替身代为演出

的情况。

第二十四节　峰回路转　重返美国好莱坞

面对着突如其来的成功，李小龙又惊又喜，他对香港的新闻媒介说："打开始我就知道这部戏会成功，但我必须承认，我没想到竟会如此的成功。"这是一贯狂妄自大的李小龙在巨大的成功面前，道出的难能可贵的心底话。但他同时又认为，这部影片并不全然代表他从影的理想。他说，我只是希望这部电影"能在国语片中代表一种新的趋向"。

功成名就的李小龙，不断收到了来自美国好莱坞的电报及信函，有华纳公司的，也有派拉蒙公司及20世纪福克斯影业公司的。以前，李小龙曾在派拉蒙公司的《盲探神犬》里饰配角，在这一集中，李小龙的风头压过了饰主角的詹姆斯·弗兰西斯，而且在这一多集的电视系列剧中，又数这一集的风头最足。当初，编剧拟定为李小龙在《盲探神犬》里争取演四集，但派拉蒙公司最终只为他制作了一集，另三集以种种理由给否定了。现在，派拉蒙公司根据港台传来的消息，决定再为李小龙加拍三集，使《盲探神犬》重放异彩。

华纳公司的心态跟派拉蒙公司差不多，他们决定再为李小龙上一套《功夫》。李小龙感到兴奋，他初衷未改，和他离美回港时一样，仍希望在好莱坞发展。作为嘉禾公司，他们不以为派拉蒙、华纳态度的改观会对他们构成威胁，他们倒希望李小龙回去借好莱坞再把名气扩大一些，然后回港为其拍另一部影片，因为合约签的是李小龙为嘉禾拍两部影片。

在洛杉矶机场，莲达见到了消瘦却精神十足的李小龙。李小龙这一次返美，使很多跟邹文怀要好的人认为，家在洛杉矶的李小龙大概会黄鹤一去不复返了。《盲探神犬》的另三集不是由原来的施里芬写的，由于剧作者根本不懂截拳道或中国功夫，故李小龙见了脚本颇不满意，可是时间紧，已不可能再让施里芬重新创作，李小龙只得将就着力图演好。当然，这三集比第一集大为逊色。另外，华纳公司急于网住李小龙，因此出的条件也很优越。但无论是派拉蒙还是华纳，都还没有跟李小龙正式洽谈让他主演电影。但较过去好莱坞对他的生硬态度，无疑是有了很大的改观。

这个阶段，李小龙处在犹豫、彷徨之中：是在好莱坞长期发展，还是回港获取短期功效。最后，他还是决定先回香港，因为他已深深感觉到上一次回港"镀金"对他在好莱坞及国际影坛上所起的作用，或者说是在好莱坞长期发展的时机还未到。尽管，李小龙对混迹香港影坛有一种掉价的无奈感。

李小龙直到他生命的终止，都顽固地认为好莱坞是个真正发展电影事业的地方。

第二十五节　精武门前　李小龙再创辉煌

《唐山大兄》公映后不久，李小龙又马不停蹄地参加了《精武门》(FIST OF GURY)的拍摄，而且成为他又一成功代表作，这部影片被看作是李小龙生平表演最勇猛、最逼真的一部影片。他在银幕上简直象发疯一样，观众看时，竟紧张得连气也喘不上来。到结束时，却禁不住狂热地欢呼起来。《精武门》一下子使扮演主角的李小龙，成了中国人心目中的英雄。

《精武门》一片是在香港拍摄的。背景是1908年的上海，李小龙在片中饰演大侠霍元甲的高足陈真。故事以霍元甲之死拉开序幕，陈真得知师父死于日本武师下的毒药之后，只身闯入武馆，打碎了"东亚病夫"与"华人与狗不得入内"的牌匾，随之以无所畏惧的勇猛气概，分别击败日本空手道武师和俄国大力士。血战之后，为保存精武馆，不惜以身怀绝技之躯与日本暴徒拼搏到流尽最后一

滴血。影片在枪声与李小龙飞身跃起后的怪啸声中落幕。

这样的结局遭到众多影迷的抗议，他们为英雄之死扼腕叹息，并无比愤怒。李小龙一贯主张以功夫表现武道哲学，而不是宣扬暴力，这也是为什么他所演的两个角色最后还是死掉了的原因所在，他说："因为我杀了很多人，所以必须偿命。"为了拍《精武门》，李小龙一家又搬到了香港暂住。《精武门》的拍摄，基本兑现了李小龙最初提的一些条件，尤其他还把他的武道朋友美国空手道冠军罗勃毕尔请来香港，饰片中的俄国拳师。

影片是 1972 年 3 月 16 日公映的。《精武门》又一次震动了香港，李小龙在片中展现的凛凛英姿，视死如归的英雄气概和惊人的打斗技巧，都表明了他所扮演的角色已经达到了一个新的高度。也就是说，他把中华民族那种勇武善战、爱憎分明的特征塑造得淋漓尽致。特别是他表演的"二节棍"和"李三脚"，更是神勇无比，精彩绝伦，令人不能忘怀。由于李小龙的不懈努力，再次把功夫电影带入了全新的境界，并突破了四百万港元的票房纪录。

《精武门》的编剧仍由伊匡、罗维合作。先由伊匡摘出文学剧本，罗维再处理成电影脚本。但李小龙对脚本大为不满，认为罗维构想的一切根本不行。李小龙与罗维进一步加深了矛盾，好在邹文怀尽力调停，才未使矛盾进一步激化。可以这样说，《精武门》是一部体现李小龙个人风格的影片，导演所起的作用不大。《精武门》的武打场面比《唐山大兄》更加精彩，李小龙首次在片中表演了二节棍，而且表演得相当成功。据当时的影评家说，光看李小龙表演的二节棍，便已够票值，可见其棍技之威猛。

《精武门》的公映盛况空前。有的记者称："这些武迷与影迷们简直就是疯了"。更有影评家专门分析了这部戏为何造成这样轰动的原因，说影片适合了中国人的民族感情，因中国在历史上倍受日人的欺辱，而李小龙则为中国的观众渲泄了压抑已久的怨愤，替中国人出了气。

据当时的《技击明星》杂志报道：在新加坡，门票时时告罄。每张 2 元的《精武门》电影票，在黑市上竟卖到 40 多元。首映式的当晚，成千上万的观众涌向了电影院，造成了严重的交通阻塞，致使上影不得不暂停一个星期，直到当局设法解决了这个问题后才重新公映。在新加坡的历史上，由一部电影引起交通阻塞，还是首次。在菲律宾，《精武门》在影院也连续上映了几个月，打破了当地所有影片的纪录，掀起了香港电影热，致使发行商竞相购买港产影片的版权。结果，菲律宾政府不得不颁布了限制进口影片的政策，以保护本国的民族电影。

即使在排外性极强的美国，该片也引起了轰动，为以后港产影片输美打下了良好的基础。最令人难以置信的是，带有强烈反日情绪的《精武门》，竟在日本大受欢迎。据调查，在日本放映的几部李小龙影片中，最受欢迎的竟是《精武门》。由此可见，李小龙影片的魅力，已不是政治和民族的因素所能禁锢住的，它已成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。

事业上的辉煌成功，更强化了李小龙那狂妄自大的性格。尤其是许多非正式的场合，李小龙会把香港功夫片及那些武打影星大肆贬低，言语轻慢且狂妄。因此，在香港的演艺圈，除了他幼时的旧友和少数嘉禾的同事外，李小龙几乎没有朋友。这一方面是李小龙对他们嗤之以鼻，另一方面这些持有自尊的演员或明星们也不屑去结识目中无人的他。

第二十六节 功成名就 身在高处不胜寒

李小龙在武术和电影事业上取得了巨大成功后，享受到了一切巨星可能拥有的荣誉，但苦恼与纷扰也随之袭来。

李小龙渴望出名。在美国，默默无闻的他常会做出一些出风头的事，以引起人们的注意。现

在，他已经功成名就，尽管还未达到他的最高目标，却足以让他狂喜了好一阵子。

起初，他乐意接受记者的采访，对报刊上赞美他的文章也爱不释手。他也乐意走到街上去，让人们象潮水般地朝他涌来，将他团团围住，争睹他的容颜，或向他问好，或请他签名。这时，李小龙会显得异常兴奋和愉悦。但他很快就厌烦了，他发现自己不再有自由，甚至连他妻子孩子的自由也给"剥夺"了。他再也不可能自由自在地去干他所愿干的事了，无休止的拍照、签名，重复回答同样的问题，并强作笑脸，已成了一件令他头痛的事。

另外，也总有数不清的三流武师向李小龙发出挑战，想借打败他来成名，以至他上街走路也不得不时刻留神来自身后的脚步声。再者，私生活被报界大肆报道、渲染，甚至臆造，如此种种莫名其妙的纷扰接连不断，再加上终日艰苦拼命的拍片的社交应酬，使小龙的内心深感痛苦，但又无法解脱。因此，他常常说："成为明星后也并不会象鲜花一样美好，我现在是多么渴望往日的一切安宁和自由。"

更令他心烦的是，他家的电话号码不知怎么给影迷们知道了，因此一天到晚铃声不断，吵得全家均不得安宁。如果是莲达接的话，还能应付几句；要是李小龙，他会接过电话，"吧嗒"挂上。莲达虽去申请了新的电话号码，可没多久，百屈不挠的追随者又纷纷把电话打到李小龙家里来。李小龙也闹不清是如何泄的密，之后他便不轻易将号码告诉同事、亲戚和朋友。但这却使不少人由此产生了误解，认为李小龙出名后越来越傲。

李小龙一直不喜欢消耗时间和精力的社交活动，现在更令他难堪，他觉得自己简直成了"供观赏的猫"。但是，有些他虽不愿去的社交活动却又不得不去，因此尽管去了也是情绪糟极，况且他又是个从不知如何掩饰自己的人，有时甚至会拂袖而去。这往往又使主人很失面子，觉得他难以侍候。后来，李小龙曾在一篇文章中谈到："现在，我才明白一些大明星、大人物为什么会回避社交场合。"

第二十七节 名声大噪 气盛性傲失机遇

成为大明星的李小龙，整日处在新闻媒介和影迷的狂热包围之中，但他的内心却很孤独。他回港后几乎没新交一个知心朋友。曲高和寡，追求层次愈高的人，知己愈少。对李小龙来说，他朋友少的一个最重要的因素是他的性格。他的性格越来越孤傲，愈来愈无常，他多次用轻蔑的口气指点、批评香港的演艺界和功夫界。由此，原来是较好的朋友，现在也已对他敬而远之了，他在慢慢失去过去的朋友。同时，直率的李小龙还常常在公众面前抱怨香港人虚伪，这在无形之中与周围又产生了更大的心理隔阂。李小龙越来越盛气凌人，因此他以前的朋友谁也不愿再去看李小龙的脸色和去听他说大话。

李小龙在事业上，有着强烈的自立自强自新的意识，他要靠自己的努力和实力、毅力来获取成功，而不是靠机遇或依赖他人的帮助。不过，在生活上他却完全依赖莲达。外出时，连穿什么款式的服装都得莲达为他准备，莲达是个出色的家庭主妇，尽管家中有佣人，但莲达仍常常自己动手，让李小龙生活得舒服舒心些。她以李小龙为中心，悉心尽意做一位中国人所要求的贤妻良母。李小龙是一艘在惊涛骇浪中颠簸行驶的船，他一回到家中，犹如进入了宁静的港湾，温馨无限。

李小龙的家庭摆设也跟他的性格一样，是中西合璧式的。李小龙收藏了不少中国古代典籍的兵器，他喜欢把他的兵器展示给客人看，并乘兴演示一番。也许是拍片过于紧张和事务繁忙，因此他在家中追求的是一种宗教式的宁静。

他喜欢默默地看书，静静地沉思。他有时会考虑到自己的前途与发展，有时也会想到自己的性

格与朋友。而且他可能永远忘不了一位美国朋友，那就是施里芬。施里芬虽是李小龙的功夫学生，但是许多地方，却是李小龙的大哥和老师，尤其是在李小龙在好莱坞挣扎和彷徨的岁月里，施里芬对李小龙的帮助最大，可以说是他的恩人。当然他亦为他们三人合作的《无声笛》的夭折而耿耿于怀。现在，施里芬认为让李小龙担任好莱坞主角的时机已经成熟，因此他又找到了 20 世纪福克斯电影公司，尽力推荐，结果 20 世纪福克斯公司很快就答应了他的请求。

施里芬立即飞往香港，但结果却令他伤心，李小龙不仅没同意，而且对久违的老友竟没什么好脸色。原因是在这部戏中詹姆斯·可班仍同李小龙同时饰演主角，看来李小龙对那次的印度之行仍耿耿于怀，也可能是他的自尊心的需要，而对那次寻找《无声笛》的外景地中所感受到的屈辱进行抗议。李小龙一贯不善做人，在对待老友的态度上，他太没有人情味了。鉴于此，也才有了他自编、自导、自演的《猛龙过江》(THE WAF OF THE DRAGON)。

但不管怎么说，施里芬也是少数几个与李小龙的友谊一直保持到他死时的朋友之一。他不计前隙，宽容大度，与李小龙终于又有了一次成功的合作，尽管那是以后的事。

第二十八节　组建工会　标新立异终失败

李小龙首次回港拍片时，外景地在泰国，当时的条件相当差，而且香港一贯的拍片制度可以说对演员们关照不周，演员们没有休假日，一切必须绝对服从，一切由公司随心所欲。但香港的众多艺员却对此熟视无睹，只有李小龙敢大发牢骚，诉说好莱坞的优越条件，并扬言再不改变，他就要罢演。不过，他最终还是没有这样做，他不是怕得罪人，而是他希望自己主演的片子早日封机，早日上映，因此牢骚虽发，但工作照旧，干劲未减。

李小龙拍完《精武门》，就意味着与嘉禾公司契约的终结。这时，港台的一些制片公司无一不想把李小龙"逮"到手。因为事实证明李小龙是棵旺盛的摇钱树，更有不少人认为：谁能出天价，李小龙就跟谁干。但李小龙一概拒绝了这些不曾打过交道的片商们，因为李小龙拍戏的目的不仅仅是为了钱。

虽然李小龙的态度很明确，但仍有一些片商不死心，他们不相信世上竟有不喜欢钱的人，于是便千方百计接近李小龙，向他馈送礼品和钱物，屡屡发生这样的事，使李小龙变得更为多疑。其实，李小龙应很明白这些人的用心，而这些人却实在是不了解李小龙。因为李小龙是想自己单干，而不是受雇于他人。这时候，就算港台片商出再大的筹码，李小龙也会无动于衷。他是个不满于现状的人，他要重新认识人的价值，要认识自我的存在，而不是湮没在社会的群体之中。他要发展个性，自由选择，以实现个人所存在的价值。

李小龙向来我行我素，无拘无束，他好表现自己，张扬自己，又从不满足自己。在他未独立门户之前，据说他还搞过一次轰动全港的大事，即筹组香港演员工会。他说，在港台地区，有些明星有时一天要拍好几组戏，日夜不停，我认为这样做不合理。在美国，不会有两部片同时拍摄，总是拍完了一部再接拍第二部，否则的话，演员的精力达不到，便无法好好地去表现角色中的人物，如此定会影响到影片的质量。事实上，别说是 70 年代，就是今天，也还有很多所谓的明星在同一天里去拍五、六部戏，也仅有李连杰、成龙等实力派的艺员在基本保持一年一部的速度上进行拍摄，以保证质量。

李小龙对香港拍片制度的不满，不光是针对公司的老板，他亦埋怨艺员们不敢抬起头来向老板陈述利害关系。因此他立志改革香港的拍片制度，并宣称要领头组建演员工会。李小龙的这一号召，使片商们吓了一大跳，因为一旦有了工会这个组织，他们面对的将是一个强大的集体，而不是单个的人，将会严重损及片商们的利益。但令李小龙不解的是，他的这一倡议竟然没得到什么反响，

那些艺员们只敢私下抱怨，而不敢站出来说话，他们宁可认老板为义父、干爹，也不愿直起腰来做独立的一员。大概他们是认为：李小龙是中外双重性的，搞的好，他可以出风头；搞不好的话，他拍拍屁股就回好莱坞了。那时我们怎么办？到头来还不是得负荆请罪，重新回到老板们的门下。当然也有少数艺员希望李小龙能搞起演员工会，而从中获得好处，但李小龙要他们实际行动时，他们一看响应的人不多，就推说不干了。这使得李小龙非常失望，也更加深了他对港人的偏见。

按说，以李小龙的名气与威望来说，是有足够的号召力的，但他不是一个出色的社会活动家和政治家。同时，他也选错了地方，因为香港没法跟美国比，在美国尤其是在好莱坞，当时已健全了一套很完善的拍片制度，而且那里的人权意识也比较强，而在香港的艺员们则是以忍让为上。

第二十九节　灯红酒绿　绯闻四起无所谓

成名后的李小龙，被巨大的荣誉所包围。那时候，武迷和影迷们都为他疯魔了。追随者们举手投足，甚至连叫喊声都在刻意模仿李小龙。姑娘们则更大胆地抛弃东方女子固有的羞涩，向李小龙频送秋波。她们的大胆，连从小生活在美国的莲达都感到吃惊。因为有的女孩子甚至请莲达转达对李小龙的爱意，令李夫人啼笑皆非。

对于李小龙来说，他对女人的态度，与自己年少时和在美国时无异。只是如今他的外貌更加成熟，同时名气更大，气质更能吸引人。当然，李小龙没有东方式正人君子的谦虚，他仍是美国式的直率与坦诚，他甚至在许多公开的场合直言不讳地表白他喜欢漂亮性感的姑娘，而且对他来说在这方面自己跟好莱坞的那些男女明星们相比，已算是小巫见大巫了。在香港，不少报刊对他私生活的兴趣与热情，远比对他的功夫与演技要高出几倍，而且有的报刊竟以专门挖那些政府官员、商贾要人及演艺明星们的绯闻为业。而作为读者，对李小龙私生活的兴趣，也是有过之而无不及。但是，绯闻在社会公众的眼里，并没有影响武迷对李小龙的崇拜，相反，绯闻在他耀眼的明星光彩中，算是添上了一层浪漫的色调。李小龙对此均抱无所谓的态度。

有关李小龙跟女明星的绯闻，炒得最热的就要数丁佩了。她在李小龙主演的片中担任过几次主角，合作得很愉快，这足以让记者和读者们去展开想象的翅膀了。李小龙曾与一位女星合拍过这样一张照片，李小龙用手搭在其肩上，看上去两者很亲热。这张照片曾铺天盖地的登在港台及东南亚诸国的报刊上，与照片相衬的，则是有关他两人的花边新闻。在现实中，一个明星已够令人瞩目的了，若一对男女明星凑在一起，该又是怎样的情景呢？只要李小龙跟某女星合拍一张小照，马上就会演绎出他跟此女星私通的艳情故事见诸于报端。但真的是这样吗？有关李小龙的绯闻多是捕风捉影，很难证实真假。

唯丁佩除外，因为李小龙死在他的闺房里，尽管后来有邹文怀在场。其实，丁佩是艺名，她原名唐美丽，从小生活在台湾，毕业于台湾国立艺专影剧科，经朋友介绍到了香港求发展。平心而论，丁佩在美女如云的演艺圈中并不显得美艳惊人，但她的性情能特别投李小龙所好。李小龙那钢铁般的身体及叱咤风云的英雄气概，却深深地吸引着丁佩。有段时间，两人几乎形影不离，她经常到片场去看望李小龙，且毫不掩饰对李小龙的爱。当然，还有许多事，不是第三者所能见到的。

据熟悉丁佩的人讲，丁佩性格上的突出之处是豪爽，但这却又是李小龙最终所不喜欢的。因此，李小龙曾一度断绝了同丁佩的来往，不过后来他们又重修于好了。其原因是：丁佩伤心之极，大量吞服药品，被送到医院抢救。李小龙心软了，觉得此女痴情难得。李小龙后来的死，给了丁佩以巨大的打击，她悲痛欲绝，精神近乎崩溃，她说自己不想活了。李小龙死于她的闺房，当时的舆论对丁佩很不利。尽管官方的结论是李小龙与邹文怀在丁佩的寓所讨论剧本，李小龙是因感不适而去

王佩良因 休息时发生意外的 以后 王佩在过了10年近似隐居的生活后 才在媒介面前公开露

亦正是他使观众在银幕上大吃一惊，以及即使在他于香港拍的比较粗糙的电影里，也会使人感到有超人力量的原因。”然而，轰动一时的李小龙的第三部力作《猛龙过江》，则正是由这家空头公司“隆重”出品的。

第三十一节　裂痕渐深　将相不和起冲突

《精武门》越卖座，李小龙与罗维的矛盾便越尖锐，特别是新闻界推波助澜地披露李小龙和罗维不和的言语之后，这种矛盾就会日益激化。

在嘉禾公司里，权威人士常把李小龙、罗维称为邹文怀门下的猛将与丞相。尽管他俩自见面后就有磨擦，但邹文怀还是从大局出发，竭力为李罗间的矛盾进行调解。李小龙对罗维的不满主要是在工作上，他常指责罗维导片时旧观念太重，而致使拍出的片子没有新意。相比之下，罗维较他老成稳重，但内心亦十分傲慢，凭他的老资格与显要地位，岂能容忍一个演员对他指手划脚。要知道，嘉禾公司是他和邹文怀一手创办起来的，怎么说也是先入为主。

邹文怀凭着他的机智的商业头脑和高超的用人手腕，多方调和，使两虎暂且能在一座山上相处，至少面子上还说得过去。可是，李小龙老子天下第一的脾气，首先就决定了他们的关系好不了。因为李小龙在接受采访时，常常大谈自己付出的心血，言下之意，没有他李小龙，就没有《精武门》的巨大成功。若是邹文怀，为了稳住李小龙，他还会在原来报道的基础上再添油加醋一番，让李小龙出尽风头。但罗维却做不到，他会不冷不热的将李小龙讽刺与挖苦一番，要知道罗维在影坛35年间共执导了近百部影片，其中一半以上是武打片，所以被公认为是香港电影界的导演老手，况且在加盟嘉禾公司之前，与邵氏公司的合作是比较成功的。问题是李小龙想走自己的路，而更多地采用西方的拍片方法，以求有所突破与发展。这自然要与罗维几十年来形成的拍摄手法发生冲突。另外，最使李小龙生气的是，罗维贪《唐山大兄》、《精武门》之功为己有。

李小龙虽性情莽撞，却一点不傻，焉能听不出罗维言外之意。于是他便反唇相讥，说自己还在好莱坞时，罗维导的片子充其量也才卖个百十来万。现在，也未见罗维能拿出什么高招来，怎么《唐山大兄》与《精武门》就能分别超过三百万和四百万，并由此使罗维坐上了星级导演的宝座呢？罗维也不是好惹的，他反击道：“没有我罗维，李小龙只是一个木偶罢了。他的名气再大，不也是由我导的片子把他捧起来的吗？”李小龙对此愤愤不平，不甘示弱，反驳道：“的确，是罗维导的片，但观众这般狂热，是要看我李小龙演的片，而不是看你罗大导演。不信，你可以去剧院听听，看看观众是喊你罗维的大名，还是高喊我李小龙？”

罗维更沉不住气了：“你这样厉害，为什么不留在好莱坞发大财，反而跑到香港这种乡下地方来找财路。”李小龙的答辩是：“要不是我李小龙，作为一个老人你只能坐着数一数自己的年龄了。”两人裂痕越来越深，只差没有拳脚相见了。

双方互不相让的争执，到了筹拍《冷面虎》时，终告决裂。李小龙拿着这部电影的剧本找到邹文怀：“这算什么剧本？连三岁的小孩也能写出来！”罗维当然也不会就此罢休，他在带领剧组到日本拍外景时，突然宣布李小龙的角色由别人担任。得知这个消息后的李小龙，意识到这是罗维利用职权故意排挤他，因而两人的关系更趋恶化。“嘉禾公司有他无我！”李小龙表示与罗维誓不两立，“要是公司不答应，我就另立炉灶”。实际上，这一切均早已在李小龙的预谋之中了。

罗维下决心撇开李小龙，另选《冷面虎》的主角。然而，在整个港台演艺圈中，能顶替李小龙的也只有王羽一人。而罗维与王羽是多年的冤家，这是影坛的人都知道的事。当年罗维的太太刘亮华执导《神刀》一片，就是当红明星王羽饰主角。后来因双方产生矛盾，老板为了稳住王羽，而牺牲

了女干将刘亮华，致使罗维夫妇与王羽绝交。现在，刘亮华又不得不硬着头皮去找王羽。原本王羽就理亏，加之王太太林翠与刘亮华向来交情不错，况且刘亮华又能说会道，什么“李小龙说‘老子天下第一’，《冷面虎》除了他，‘全世界找不到第二个华人明星能演好’。还说‘王羽拍片时用的是花架子’等等”。这使王羽勃然大怒，他决定演好《冷面虎》给李小龙看看。所以，王羽很爽快地就答应了下来。况且，自从李小龙回港以来，越来越走红，其名声已远远压过了王羽。如今，名导演罗维主动与他携手，他当然不会错过这个天赐良机。

对于李小龙来说，他觉得罗维太奸滑，他策划了一个莫大的阴谋来整治自己。所以他去找了邹文怀，但邹文怀说已跟王羽签了约。因此，尽管李小龙此时想演《冷面虎》，但无能为力了。以后，李小龙与罗维在公司见了面，既不讲话，也不打招呼，就形同路人一般。当然，这不是邹文怀所愿看到的。

第三十二节　自编自导　过人之处显高潮

协和电影公司是李小龙一手搞起来的。踌躇满志的李小龙曾不止一次的说过：“我偏不信邪，离开罗维这个老家伙，我的协和公司定能名扬天下。”

为构思协和公司的第一部创业佳作《猛龙过江》，李小龙自编、自导、自演。他注意揉合了西方电影中常常运用的表现方法，而且为吸引观众，着力增加喜剧色彩，从而使影片内容不但有宏大的打斗场面，而且还具有相当的现实生活感，给人以艺术享受。为了使影片的场面更壮观，他决定将外景地设在古罗马的角斗场。

李小龙要求拍片时所有的人都得全神贯注，追求尽善尽美。他的敬业忘我精神，带动了其他的人全身心投入。这时的李小龙，已完全忘记了自己曾大力提倡过的好莱坞式的悠闲拍片方式，因为为了省钱，必须在短时间内拍完所有的外景镜头。当后来影片创下卖座500万港元的纪录时，许多人原谅了他的苛刻和粗暴。《猛龙过江》是香港第一部到欧洲拍摄外景的影片。在此之前，李小龙下了一个赌注，说这部电影的收入会超过前两部，他曾预计卖座会超过500万港元。当时报界听到他夸海口，都认为是不切实际的。

《猛龙过江》是李小龙构思已久的影片。该片的故事梗概是这样的：在罗马经营中式餐馆的陈清华女士，被当地的黑社会暴力集团恫吓，要她交出餐馆。危难之际，她召来了由香港来罗马谋生的青年唐龙，在身怀绝技而富有正义感的唐龙的帮助下，将前来捣乱的小爪牙们一一击退，又把暴力集团请来的两名职业杀手打败。最后，唐龙在罗马圆形竞技场内与从美国请来的空手道高手进行了惊心动魄的决斗。这部片，跟他另外几部片子一样，主人公起初表现平凡，而最后则表现非凡。

《猛龙过江》的武打设计，较前两部又有了新的突破。尤其是李小龙将手中的二节棍变成两只，表演难度极大。李小龙在片中餐馆的地窖里，曾藉此大败群匪。而这部片子最辉煌的一幕，是李小龙邀请了亦师、亦友、亦徒的世界空手道冠军劳力士参与表演。因此，行家评论：这是一场毫无花招的真功夫的格斗，是功夫片诞生以来的经典场面。以前，在《唐山大兄》中杀死韩英杰，《精武门》中杀死铃木宽，曾大快观众之心。而“杀死”劳力士，却是异常悲壮的，因为观众不认为这是魔头之死，而是豪杰之死。在美国，当《猛龙过江》首映后，第二天在劳力士出现在自己的武馆里时，他的弟子们竟难以相信劳力士还活在人世间，由此亦可见影片的真实与逼真程度。

李小龙一开始就对这部影片抱有很大的希望。在组织人马时，他除了聘请一些洋将外，还尽量约了那些以前与他曾愉快合作过的嘉禾演职员。李小龙把一张名单递到了嘉禾总裁邹文怀面前，这可使邹文怀为难了，因为李小龙所要的人现在都正参加罗维导演的片子的拍摄，要从罗维手中抢

人,岂不是火上浇油。特别是女星苗可秀,是罗维的义女,是罗维一手培养起来的明星,现正随罗维在日本拍《冷面虎》。怎么办?经过一番权衡后,他咬咬牙,向李小龙再一次做出了让步。当消息传到日本后,罗维不禁勃然大怒,说什么也不肯答应。但苗可秀却动心了,他非常留恋往日与李小龙拍片时度过的快乐时光,于是不惜和罗维断绝义父女的关系,撇开拍摄中的《冷面虎》,乘机飞往罗马。

《猛龙过江》经过近半年的制作,于1973年元旦在香港正式上映,并再一次引起轰动,突破了原先由《精武门》创下的最高票房纪录。影片以新颖的故事情节和李小龙的精湛武打表演,使武打片越来越受世人的瞩目。观众对该片的反应更是空前的热烈,那江潮海涛般的掌声与欢呼声,宣告了李小龙自编、自导、自演这一新路数的巨大成功。尤其是李小龙与劳力士在角斗场的打斗场面,堪称惊世之作。李小龙的连环飞脚和二节棍已属登峰造极,而劳力士的空手道也是炉火纯青。两强相遇,各显神通,使观众目不暇接,美不胜收。最后是劳力士死了,但那是剧情的安排。另外,很多影评家还对李小龙的导演艺术做了充分的肯定,认为他可以与功夫片明星级大导演罗维相比美,而且在真实感方面还胜于罗维。打破了罗维想看李小龙洋相的梦想与看法。

第三十三节　矛盾激化　小龙气极动匕首

李小龙与罗维形如路人的僵持关系,维持了大约有一年。这样也好,两人虽均心存怨恨却井水不犯河水。但突然有一天,李小龙却寻着罗维大吵大闹,并欲取其性命,迫使罗维不得不报警,这就是媒介们曾宣扬一时的"李罗殴斗事件"。

1973年,是李小龙性格反常的一年,因为他遇到了一系列不顺心的事。首先,邵氏公司请他主演的《神龙》迟迟不开镜;其次,嘉禾与他合作的影片《死亡游戏》刚拍了个开头,却又无缘无故停机。李小龙虽不善理财,但他也知道,多耗一天时间,就等于耗掉很多钱,这样他的协和公司是负担不起的。其实,邹文怀比他更急,他也看好这部《死亡游戏》,只是李小龙脾气愈来愈大,别人不敢与他共事合作,就李小龙的情绪而言,应适当进行调整一下,因此还是以暂停合作为宜。

事实上,李小龙虽自立门户创办协和公司,但并未"自立",邹文怀仍是他的老板和后盾,若得不到邹文怀的全力支持,李小龙也很难取得如此辉煌的成功。李小龙虽对嘉禾愤懑之极,不过仍未向邹文怀发难。他的火气愈憋越大,恨不得找个茬儿一古脑的发泄出去。这个出气筒就是罗维,在李小龙的想象中,一切都是罗维在作梗。终于有一天,李小龙找到了正在陪邹文怀看资料片的罗维夫妇,看到罗维夫妇与邹文怀的亲密劲儿,李小龙的气就不打一处来。况且一看到李小龙的出现,他们就缄口什么也不说了,这更使心胸狭窄而多疑的李小龙陡然怒发冲冠,他劈头盖脑朝罗维骂了起来。

写到此,有的读者可能会问,罗维也是个心傲性急之人,此时怎么会一声不吭?其实,尽管罗维常常居功自傲,可他遇到李小龙就十分无奈,因为李小龙服软不吃硬,脾气比他还要暴。可事情坏就坏在罗夫人刘亮华身上,她见丈夫无故遭此侮辱,又想到是自己亲自把李小龙从好莱坞那不死不活的困境中拉出来的,因此便跟李小龙吵了起来。李小龙这下可更上火了,他认为"罗维明知自己不敢把刘亮华怎么样,而故意让刘亮华来气自己",于是他便撇下刘亮华,直向罗维奔去。而罗维呢,虽是心怯,却未显出慌乱,因为他知道李小龙一直宣称,他绝不会对不会武功的人和老者动武,所以只装听不懂,而且看到李小龙气得直哆嗦还在心里暗暗好笑。这使得李小龙很丢面子,便突然拔出一把小刀来直刺罗维要害,当然只是快触到皮肉时又抽回来。可这情景将罗维吓得脸色泛白,其大将风度荡然无存了。当众人将李小龙劝走后,罗维便给警察局打了电话,说有人持刀行凶。

众所周知，邹文怀是个做人功夫炉火纯青的高手，为了顾全大局，在警察到来之前，已经为李小龙做了妥善安排，所以警察根本就没有找到那把匕首，加之那些警察平日也很崇拜李小龙，因此只批评了几句便算了事。

第三十四节　几经磨难　《龙争虎斗》拍摄成

1972年秋，李小龙完成了他的第一部自编、自导、自演的影片《猛龙过江》。随后，他不待其公映，只作了短暂的休息后，便投入了《死亡游戏》的编撰之中。他当时思维上的大致轮廓是，想让全世界最伟大的武术家和运动家荟萃一堂，同时在一部片中出现，那将是多么辉煌且不可思议的情景，那将是人类电影史上的一大壮举。

当时，凡是看过这部剧本的人，都很容易被精妙而富有戏剧性的艺术构思而感染，惊呼："不愧为天皇巨星的又一力作！"李小龙为了它的出台可谓绞尽了脑汁，他除了继续自编、自导、自演外，还特意请来了在美国授徒时的学生及好友，其中有身高2.20米的亚布道尔·贾巴尔（Abul Jabar）、伊诺山度，以及香港、台湾地区的几名武林绝顶高手。在这些人中，以贾巴尔最为出众，他是美国职业篮坛最辉煌的球星，有"篮坛五星上将"及"天钩"之称，是洛杉矶湖人队的主力队员，十分繁忙，李小龙能一个电报便把他召来，可见与其交情并非一般。况且，篮球在美国是最热门的体育竞技项目之一，自然贾巴尔的名气要远比李小龙大得多。当时，他是在洛杉矶武馆单独跟李小龙学艺，他对李小龙那不拘任何形式并能充分发挥个性技能的打斗功夫十分敬佩。现在，李小龙在片中与他演对手戏的目的，就是展示他的截拳道是如何抵御和制服比他身材高大并且武艺高强的对手的。

当《死亡游戏》拍了最富有打斗高潮的部分后，时值隆冬，原定前往南朝鲜拍外景，终因李小龙操劳过度，身体不适而暂时停拍。就在李小龙暂且放下《死亡游戏》的同时，他还同好莱坞华纳兄弟影业公司合作，在香港拍摄了《龙争虎斗》这部在全世界发行的功夫片。至此，李小龙多年的愿望——在好莱坞的电影中担当主角的理想终于实现了。《龙争虎斗》的巨大成功，宣告了李小龙由香港级的或亚洲级的明星，一跃而晋升为世界级的国际影星。其实，李小龙以前并不是没有过这种机遇，他在给嘉禾公司拍片时，就曾回绝了20世纪福克斯公司拍摄《无声笛》的邀请。李小龙当时确实是意气用事，但他不后悔失去那次机遇，他认为机会还是会有的。

《龙争虎斗》由温特杜尔和保罗希勒分别担任制片人及助理制片人。这部戏刚开始时叫《血与钢》，是华纳公司跟李小龙的协和公司合拍的。因为李小龙认为，现在是华纳公司有求于我，我何不以公司的名义与华纳合作，若影片成功，不仅自己出了名，连自己的协和公司也会扬名于世界，而且自己获得的利也不仅是片酬，还可按比例分成。李小龙是个富于想象力的人，而他的想象力却往往促使他梦想成真。

作为与华纳公司平起平坐的合伙人之一李小龙，曾同邹文怀一道飞往美国，李小龙还是被炒成了东方第一位功夫影星，《血与钢》也被炒成了好莱坞巨片，许多圈内人士也都以能与李小龙合作这部巨片的制作与演出为荣。另外，其它好莱坞大公司也曾试图把李小龙拉过去，但却一时没好剧本。在这种情况下，华纳才破天荒地采取了屈尊之举，答应了李小龙提出的所有条件。该片的英文名字是《ENTER THE DRAGON》，中文片名叫《龙争虎斗》。

1973年元月，华纳公司的一班人飞赴香港。其中有名导演高洛斯，他原来就很欣赏李小龙的功夫及演技。许多美方人士不适应香港的气候与环境，更适应不了李小龙那玩命式的工作方式和暴躁的脾气和作风。首先，香港的拍摄条件远比好莱坞差得多，故辛苦自不用说。最重要的是李小龙对人太严了，他是个追求完美的人，他会把自己的严要求强加到任何人头上，使人不敢马虎。另

外，李小龙对剧本也不甚满意，他曾严厉地指责制片人在剧作人选上的严重失策，他说剧本的作者根本不懂中国功夫，什么都不懂！为了大局，温特杜尔还是忍住火气跟李小龙作了解释，他承认原剧作者不很懂中国功夫，但他仍不失为一名杰出的电影剧作家，因为他的很多作品曾在国际上获过大奖。而目前的问题是，双方如何协调好，使编剧艾伦能有效地按李小龙的意图创作。李小龙总是不相信别人，只相信自己。

最后，华纳公司为了能使李小龙顺利拍完这部戏，还是请出了施里芬，尽管施里芬已经拒绝跟李小龙再合作。对此，华纳已有多人给施里芬做过了工作，但施里芬最初说什么也不同意，他说已经看够了李小龙的脸色。不得已，华纳公司只得搬出了莲达。莲达的态度很诚恳，说只有施里芬才能拯救剧本，因为他熟悉中国功夫，跟李小龙相处多年，算得上是半个中国通。由于莲达近乎于哀求，所以施里芬最后还是答应了华纳的邀请。

《龙争虎斗》预计在4个星期内拍完，但实际上拍了10个星期。因困难比想象的要多得多，好莱坞的制片方式在这里寸步难行。而且美方人员抱怨中方，中方人士抱怨美方。因同样的工作，双方的待遇迥然不同，美方人员是按好莱坞的标准，中方人员则是香港的标准，一下就是悬殊好几倍。一次在新界拍外景，所有人员都到位，唯有李小龙没来。大家焦急地等了几个小时后李小龙才姗姗来迟，并说："今天我不舒服，明天再拍。"导演高洛斯与制片人被他气得几乎要哭。

莲达在《龙争虎斗》中担任一个不重要的角色，但在实际拍摄中她的角色却异常重要。众人都说："如果没有莲达，我们不可想象将会是什么样的情形，或许大家赌气不干，成为好莱坞电影史上的一大丑闻。"因为当李小龙发怒时，往往只有莲达能说服他。同时，莲达还常与演职员们一起交流，化解那些受过李小龙怨气或对李小龙不满的人。此外，那时候报界常会出现一些有关李小龙隐私的文章，弄得李小龙心烦意乱。又因为李小龙的某些做法太过火，使得李小龙与新闻界的关系日益恶化。并且向李小龙挑战的人总是接连不断，他们想借打败李小龙而成名，或至少把李小龙气得暴跳如雷。由于李小龙对挑战者一律挂免战牌，这又使得公众认为他胆怯。总之，李小龙在《龙争虎斗》的拍摄过程中是命运多舛的。尤其是在拍摄快接近尾声时，李小龙受了一次重伤，因它是主角，又是武术指导，结果使拍摄工作几乎停了下来。但不管怎么说，《龙争虎斗》是一部一鸣惊人的巨片。

第三十五节　树敌众多　四面楚歌陷绝境

1973年，对李小龙来说是个不吉利的年份。他蜚声海内外，电影常映不衰，然而他的内心深处却被一片魔影笼罩着。

《龙争虎斗》的拍摄，可谓多灾多难，四个星期的拍摄计划拖到第10周才完成。此时，李小龙已是心力交悴。该片的主要情节是：一名姓韩的少林叛逆，在一座荒岛上聚众贩毒，警方为了查证事实，派了一名功夫高强的警员卧底，深入虎穴去完成此项艰巨的任务。在片中，李小龙将角色冷漠严峻的性格表现得淋漓尽致。当《龙争虎斗》结束后，原先欲与他合作的邵氏公司的《神龙》及嘉禾的《死亡游戏》，都没了音讯，尤其是《死亡游戏》已经拍了其中最精彩的部分。其实，这两家公司并不是想把李小龙这个财神往外推，而是因为这位财神的脾气越来越古怪，所以都认为现在不宜跟李小龙合作，但又都不便把原因直接告诉他。所以李小龙憋了一肚火，在跟罗维干了一仗后，怨气仍未出尽，便借机向一位职业剧作家挑起了战火。

事情是由一篇文章引起的，是某作家化名写了一篇有关嘉禾众风云人物的文章，其中对老板邹文怀和罗维大大吹捧了一番，而略过了李小龙。于是李小龙鸡蛋里挑骨头，认为"你们嘉禾搞我的

鬼，嘉禾没有我，哪会有今天！如今嘉禾却要过河拆桥了。”他不便直接向邹文怀发泄，就硬说那位作家诽谤、侮辱并看不起他。他要找那位“爬格子”的兴师问罪，以泄他对作家吹捧老板与罗维的不满。

杂志的老板无论李小龙怎么诱逼，都未出卖那位作者。倒是那位作者出奇地豪爽，说一人做事一人当，他要当面向李小龙解释，因为他知道李小龙不会对弱者动武。看来这位作家是太过于天真了，正所谓“秀才遇到兵，有理说不清”。李小龙劈面第一句就说，你损害了我的尊严，今天说什么也饶不了你。说完站起身来，边走边道：“现在就去取刀，先砍你几下再说。”那位作家当时就吓得魂不附体，赶紧躲到了邹文怀身后，求饶说道：请您暂时息怒，就算我写得不对，我现向您道歉就是了。再说，我也是快60岁的人了，你要打就打吧，我无所谓了。”李小龙向来吃软不吃硬，只好息怒，对那位作家吼道：“我不要再看见你，滚！”事后，嘉禾众要员均给该作家赔礼压惊，该作家苦笑道：“此人情形已异于正常人，恐怕寿命有限。”当时，众人以为他在说气话，但不料被他不幸言中了，李小龙果然在不久后就撒手尘世。

这一年，也是李小龙与新闻界冲突最甚的一年。以前，李小龙架子虽大，但兴致好时，仍会与众记者拉手拍照。但现在却不同了，有一次，一群记者把他围了起来，李小龙却把脸一沉，喝道：“不要拍了！”但这群已被公众宠惯了的记者岂听他这一套，他们照拍不误。李小龙火了，把右手一扬，只听“叭嗒”一声，一记者的照像机被他打落在地。记者们也不是吃素的，况且此时正愁逮不住好新闻回去交差，这正是头号新闻。次日，香港几乎所有的大小报刊都对此事进行了深度报道。气得李小龙暴跳如雷，但报纸刊物如此之多，他不知该找哪家兴师问罪才好。香港的新闻界竞争激烈，常常互为冤家，可对外却出奇的团结，冒犯一个人，便得罪一大群。别说他们尚不知李小龙错后知过悔改，就算知道，也以为李小龙是在演戏。

新闻界与李小龙过不去，那么武术界能对李小龙过得去吗？相比之下，李小龙与武术界结下的宿怨要深得多。毕竟是以前李小龙曾为诸报刊增色不少，而与武术界则什么联络也没有。对于狂妄之极的李小龙，武术界决定进军，向其“讨伐”，因为他们知道李小龙整天忙得要命，没有时间和精力去应付那些挑战。当时新闻界的说法是“李小龙不敢公然接受香港武术界”的挑战。对此，莲达也曾以万般无奈的口气述说当时的情形：“小龙总是尽量回绝一切挑战，可是报界老是对他喝倒彩。”李小龙当时承受的舆论压力相当大，他的沉默已不再被认为是蔑视，而被认为是胆怯。讲起来，李小龙当时最明智的办法就是站出来接受本港武术界某一高手的挑战，重新以拳头来证实他行将失去的一切。但是很遗憾，李小龙没那样做，原因是他还未来得及那样做便永远闭上了他那双炯炯有神的眼睛，成了人生旅途中的匆匆过客。究其根源，可能是李小龙的精神状况正在走向崩溃，他似乎听到了死神正在向他逼近，他不再有当年勇往直前的锐气，他的名气太大，他要竭力维护所获得的一切，更害怕失去这一切。

第三十六节　精神反常　一世英豪瞬间逝

1973年，对李小龙来说，不仅他的精神垮了，他的身体也垮了。这一年，是李小龙最痛苦、最狼狈、最上火，极惶惑、极焦灼、又极无奈的一年。按理说，他已实现了他立下的三大宏愿，成为具有全球性影响的超级功夫巨星，他应该扬眉吐气，春风得意，他确实狂喜过，但更多的则是不安。

李小龙是个典型的完美主义者，对事业他是全力以赴，工作上是超负荷运转。如此，他怎么不会不堪重负而身心憔悴呢？在生活中，有些令人烦恼的事，绝大多数人都唯恐避之不及，可有些时候李小龙却迎了上去，他不服输、不低头、不认命的个性，破坏了他周围的生存环境，而生存环境的

毁灭又导致了他生命上的衰竭,直至死亡。

熟悉他的人都知道,李小龙一贯言行不一致。在以前,可以理解为他接受的东西太杂,尤其西方那些具有挑战性的成份太多。稍后,可理解为他功成名就,被胜利与鲜花冲昏了头脑,而忘乎所以,并使自己那"反叛"的个性又有所发展。但过去的种种说法都无法解释他当时的古怪与荒唐。后来,在李小龙去世后,曾有一位著名的精神病专家,对李小龙死亡前的那段"难过"的日子作出了分析。他认为李小龙已经有近一年的精神分裂症病史,而且至少是处于精神分裂的前兆期。可当时,谁也没有往这方面想。况且,不少人把李小龙的喜怒无常,视为蓄意与恶意。李小龙在死亡前的数天,曾忿忿然地对朋友说,香港人对他不友好,他自己不适合在香港发展,他准备回西雅图或洛杉矶。但是他未来得及付诸于实际行动,就接受了死神的造访。这一切太快了,也太突然了。

1973年5月10日,在九龙郊外的嘉禾片场,李小龙正与一些演职员在为《龙争虎斗》的国语片配音。此时,同事们虽发觉他有些异常,但都没当一回事,因为当时的天气很热,录音室又是密封的,故酷热难当。再者,在众人的心目中,他性格上虽象上暴君,但身体却如铁打钢铸一般,任何人都有可能垮下来,他却无恙。只是当李小龙昏倒在地板上时,大家才认识到了问题的严重性。当李小龙被送到医院后,医生说:"李小龙被送进急救室时,正发高烧,完全休克,对外界刺激毫无反应。"

李小龙经过一阵痉挛之后,便醒了过来,他的呼吸很不正常,每一次呼吸听起来都象是濒临死亡的最后一口气。后来,给他医治过的医生在法庭上作证时曾说过,"给李小龙恢复知觉,花了近两个小时。当他睁开眼睛后,先认出了莲达,对众人也作了相应的表示,因为他当时还不能说话。而且当他能说话时,他的第一句话是'我感到非常接近死亡',但他仍能表现出他的意志"。随后,李小龙还拒绝了为他再做进一步检查,所以到李小龙出院时医方也未能确诊李小龙患的是何种病。由于邹文怀的精心安排,李小龙的这次意外又被封锁得严严实实,否则那些巴不得李小龙出事的新闻界与武术界又大有文章可做了。

一周后李小龙出院,并接受了莲达的建议,到洛杉矶的名牌医院去做彻底的检查。检查的结果模棱两可的,说李小龙患的是一种严重的失调症,病因是操劳过度或过度紧张所致。这也许是医生说出的善意的慌话,他们可能怕李小龙因知道真相后,会失去生存的信念而过早的死去。在洛杉矶期间,李小龙还走访了好莱坞的一些公司与朋友,并说打算拍完《死亡游戏》后就回来,好莱坞才是真正适宜他发展事业的地方。

李小龙结束了短暂的美国之行后,返回了香港。他的气色看上去很好,它又像往常那样开始玩命地工作了,因为他需要做的事太多,他又不知如何从心理与生理上自我调节,所以他的脾气与行为也越来越糟,他们愈来愈不理解他,他也越来越孤独。更可怕的是,他处于一种莫名其妙的惶恐之中,他害怕失去所获得的一切,害怕象上一次那样晕倒。他变得多疑起来,除了莲达,他觉得每个人都在虚伪的说假话,都在有意跟他过不去。在外人面前,他竭力维护其"永远英雄"的形象。除了知情者,几乎所有的人都认为他是永远不倒的。

《死亡游戏》极有可能会是李小龙所有影视片中最杰出的一部,也将是世界电影史上不同凡响的一部。就在1973年嘉禾电影公司的春节团拜会上,李小龙还与手持大雪茄的罗维高谈阔论,谈笑风生,可4个月后,他们却在试片室里爆发了冲突,罗维也差点丧命,众人只得请来警察调停,方才平息。与此同时,他又因在电视节目中与别人争吵而受到社会舆论的指责,一时间闹得纷纷扬扬,给他增加了巨大的压力。更有甚者,他主演的《唐山大兄》、《精武门》在英国等地卖座并不怎么好。一连串的精神打击,使他的心情坏到了极点。终于,李小龙在7月20日永远闭上了他那双渴望成功、勇于进取的眼睛。他犹如一颗划破夜空的流星,去得太快了,留下的遗憾实在太多而又无法弥补。

第三十七节　武艺超群　震撼世人功夫王

李小龙不但是国际影坛巨星，同时也是国际武坛巨星。他曾说过，闯荡江湖，全凭真功夫，任何侥幸的心理注定只会失败。在李小龙面前是无休止的挑战，挑战者都想藉打败他以成名。所以，在他短暂的一生中，曾经经历了不少严峻的实战考验。

成名后的李小龙，被巨大的荣誉所包围，也被无所不在的威胁所笼罩。李小龙从小就属好斗好胜之徒，他喜欢挑战，也乐于接受挑战，因为他能从中获得无以伦比的快感，更重要的是证实了自己的功夫。现在，李小龙已被誉为“东方功夫第一人”或“功夫之王”，他已经达到了技击功夫的巅峰，对他来说，已不存在向谁挑战的问题，而只是“卫冕”。后来，经过武道哲学的大彻大悟，跨越了凡事都得以武力来证实自己的阶段，他也厌倦了这种无休止的挑战与应战，而渴望安宁。

1964年，李小龙参加全美空手道大赛，击败了曾蝉联三届冠军的劳力士而荣登冠军宝座。冠军的桂冠给李小龙带来了荣誉，也给他带来了麻烦。因有的选手并不服气，冠军为何给这个名不见经传的中国小子摘去？由于大赛采用的是淘汰制，故输赢往往带有一定的偶然性。况且就李小龙的体魄和动作而言，也并未见有什么惊人之处。因此，一些选手有着赌徒般的心理，他们把输的原因归咎于运气，而不是其他。其中有个从欧洲来的拳师，他等不及下一届大赛就急于证实自己。比武开始后，他仗着自身抗击力强，腿上功夫好的优势，挥腿先向李小龙连续攻击。李小龙看准时机后，在用手挡开其侧踹重击的同时，转身用一记左后扫腿重重击中了其头部致命要害处，将其踢翻于地。在这里，李小龙采用的是以快打快的战法。

武士皆好斗，正式比武或私下过招是常有的事。况且美国人好狂妄自大，他们认为：打败了李小龙，就是世界第一。李小龙虽然尽量避免挑战，但忍无可忍之时，还得用拳脚反击。1966年，李小龙准备在洛杉矶租房子开办武馆，但在地产经理部他遇到了麻烦，原因是地产部的经理韦加历来鄙视有色人种，他不相信李小龙能有实力开武馆，所以和李小龙的洽谈相当冷淡。此人之所以会目中无人，是因为他身高体壮，练得一身空手道好功夫，不少美国拳王曾败在其手下。不过，他与李小龙的老友艾迪·帕克及艾的高足，有“美国神腿”之称的当·和力士交情不错。当·和力士曾同李小龙一道入选美国《黑带》杂志搞的“黑带群英殿”中的“武坛巨人奖”，当时共有14位武术家得此殊荣。另外，此人还获得过“擂台悍将奖”。因此，在他们的帮助下，韦加同意租房子给李小龙，但有一个条件，就是想看看传说中的李小龙究竟有没有真功夫，以武会友，李小龙欣然接受。由于办公室里空间太小，不适于拳打脚踢，李小龙便决定作短距离出拳示范，李小龙让韦加拿一本电话簿在胸前放好后，一声吼叫，只听“嘭”地一声，韦加后退了几步摔跌在地面上，那本电话簿早已飞到了门外。韦加站起身来，根本没勇气再提以后较量功夫的事了，因为他很清楚，这个“神奇”的中国小伙子简直是台发拳的机器，他只用了10厘米的距离出拳就击倒了自己。

李小龙的寸劲铁拳相当厉害，然而其腿力则更是惊人。1968年，李小龙的弟子汤·彼尔引荐李小龙与身兼制片人的名导演碧加·爱华士会面，由于以前彼尔曾在爱华士面前说过李小龙的功夫如何如何厉害，所以爱华士想让李小龙露几手看看。因为，他以前也曾练过空手道和跆拳道，在功夫上有一定造诣。为了不伤和气，彼尔提议不用拳脚直接对抗，而采用大型脚靶来测试谁的力量大。这条规则从表面上来看是利于爱华士，实际他完全没有李小龙的冲击力强。首先，李小龙持靶站好，爱华士则抬腿猛踢了过去。轮到李小龙踢击时，只听李小龙喊了声“注意”，刹时便疾步冲了过去，只听“呼”地一声，只见爱华士象断了线的风筝一样向后平飞出去，好不容易才停了下来。爱华士躺在地上，已是满天星斗，不知所措。究竟李小龙这一脚把体重达180磅多的爱华士踢出了多远

呢？答案是75英尺(22.875米)左右，很多人都会怀疑，因为75英尺是相当长的一段距离，但彼尔在《黑带》杂志中确是写出了这个数字。而且他算得相当清楚，原来李小龙这一脚是在游泳池旁踢出的，而爱华士站立的位置恰好是游泳池的起跳台旁，他倒地时正好在泳池的一半位置处。这样游泳池就成了一把可丈量距离的不变的尺子。事后，制片人兼导演爱华士也投到了李小龙的门下，改学截拳道。以前，他也曾看过一集李小龙的片子，也见他起脚飞踢，把对手踢到10米开外。起初，他认为是演员故意后跌那么远的，再加上特技的拍摄方法，使观众相信这是“神话”中的大力士。经此一役后，爱华士这才相信李小龙确有这种真功夫，他亦表示若有合适的机会，一定请李小龙演主角。

拍《精武门》时，一位叫葛莱哥利的临时演员向李小龙挑战。李小龙不屑理他，因为李小龙见过他练功时的招式，根本不堪一击。此人却以为李小龙怯他，便愈加放肆，挥拳就要扑到李小龙身上。而李小龙只一下，就把他打了个四脚朝天。拍《龙争虎斗》时，雇用了几百个临时演员，一个自称是“香港拳王”的某功夫大师弟子的临时演员，频频向李小龙挑战，他叫道：“我不相信你真有实战功夫，你那‘打遍美国无敌手’的壮语，也只是好莱坞式的神话而已。”但任他如何激将，李小龙都不理采。跟他一道来的人也一起起哄，李小龙仍置之不理。此人愈来愈狂妄，终于把李小龙惹火了，同意与他比试。待对手站好桩步后，李小龙还未待对方发起攻势就出手了，快得令对方还未做出反应便凌空滚翻了出去，满脸是血。他还未站起来，李小龙的又一记飞脚已狠狠打在其脸上，使他犹如一根朽木倒在地上。上述这些人，他们也渴望象李小龙那样，先在武术上搞出名气，尔后再进电影圈发展，并误认为现在就有个出大名的机会，就是把李小龙打倒，尽管那是不可能的。

很多业余技击高手都在李小龙手下“称臣”，即便是有名的职业拳师也不能取胜于他，如劳力士、罗勃比尔及黑人名拳师凯斯勒等。但最出名的还是那位泰国拳师察尔，他们都领略过李小龙那无以伦比的真实搏击本领，当然，李小龙借“以武会友”来提高和检验截拳道的目的也达到了。

第三十八节　声威不减　影响犹盛于当年

李小龙的传奇故事本应随着他的死亡而烟消云散，然而事实上他不仅没有被人们遗忘，名声反而日趋上升。

李小龙去世后不久，《龙争虎斗》便公诸于世，世界各地顿时掀起了一阵空前的李小龙热潮。1973年8月19日，该片在美国上映，10月18日在香港上映，12月22日在日本上映。虽然李小龙已去世，但他的形象和精神却仍然活跃在银幕上，扎根在世人的心里。

时至今日，有关李小龙的一切仍然被世人引为“传奇神话”流传。

李小龙主演的功夫影片风行海外后，许多外文字典和词典里都出现了一个新名词：功夫(Kung-fu)。在不少外国人的心目中，功夫就是中国武术，李小龙是中国功夫的化身。李小龙无论生前还是死后，获得的荣誉却是巨大的。他在1973年被香港评为十大明星之一；1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一；1974年获得了“武坛巨人奖”；1977年曾获得过“世界杰出武术家特别奖”。美国的报刊把他誉为“功夫之王”；日本则称他为“武之圣者”；港台报纸称赞他为“当代中国武术及电影史上的奇才”。在美国、日本、英国等国家和港台地区，还同时出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，都称他为“发扬中国武术最有成效的人”。

为了纪念李小龙，香港嘉禾电影公司除了找替身补拍完李小龙未完成的遗作《死亡游戏》外，还根据《死亡游戏》未用的片段剪辑成了影片《死亡塔》，并拍摄了大型纪录片《李小龙的生与死》。另外，香港的《功夫》、《技击》、《功夫世界》等武术杂志和一些出版社，先后编撰出版了各种纪念李小龙

的专辑、特刊和著作,如《截拳道入门》、《截拳道研究》等。同时,美国也出版了一系列的专著,如《李小龙功夫纪录》、《李小龙拳术图解》、《李小龙与截拳道》及《布鲁斯·李武打技法》等等。再者,诸如《李小龙传奇》、《功夫皇帝》、《一代猛龙》、《精武门续集》等有关李小龙的录像片也大量涌现。

在李小龙的出生地和他奋斗多年的美国,李小龙的影响则更大,他是第一个被美国好莱坞电影公司选为主角的中国演员。李小龙去世后不久,好莱坞便开设了"李小龙纪念馆",洛杉矶还成立了"世界李小龙之友"、"李小龙俱乐部"和"世界截拳道联盟"等组织,用以纪念李小龙和推广他的功夫。而且,从 1974 年起,凡在美国举行的超级武术大赛,总要邀请李小龙的遗孀莲达以第一嘉宾身份出席开幕式,并且在比赛之前还要抽出 1 分钟时间默祷,作为对李小龙这位武术界奇才的最高敬意。

1981 年,洛杉矶重新上映李小龙的遗作《死亡游戏》,市长竟亲临观看,并给莲达发了奖品,以感谢李小龙生前给洛杉矶市带来的荣誉和贡献,同时还把 6 月 8 日定为"李小龙日"。美国跆拳道之父李俊九,还倡议把每年的 11 月 27 日(李小龙的生日)定为"功夫节"。美国出版的一套李小龙连环画,曾先后在数百家报刊上连载过,有着李小龙的十余种书籍在发行后,被抢购一空。不可否认,中国武术的空前发展,美国人练功风气的日渐兴起,都与李小龙的功夫影片的流行是分不开的。由此可见,"李小龙热"在中国、美国的影响是多么巨大和深远。

同样,李小龙在日本也很受欢迎。尽管在《精武门》中,李小龙曾痛打日本武师,并将写有"东亚病夫"的匾纸塞在"东洋鬼子"嘴里,但日本观众对此并没有反感,因为他反映的是过去的历史。正是由于这种原因,才使李小龙功夫的魄力甚至凌驾于民族意识之上,成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。多年来,李小龙也一直是日本娱乐杂志所推崇的十大天皇巨星之一。尤其是 1984 年,即李小龙去世后的 11 年,他还排名第五。这在日本猝起暴跌的娱乐界里,确实是一个奇迹。

李小龙之所以受到了全世界各种肤色的人们的喜爱,首先是他塑造了一个超人,而且是个极真实而又极现实的一个"超人";其次是他的爱憎标准,并非以同胞与民族来划分。因为在欧美,李小龙跟众多的有色人种一样,深感种族歧视与民族偏见之耻辱,李小龙确有借电影以渲泄积于胸中愤懑怨气的意向。而他的意向又与欧、美、非、亚的落后民族的反抗心态相吻合,李小龙实现了他们将种族压迫者打翻在地,而一泄心头之恨的愿望与梦想。所以,他们把李小龙当偶像、当神来崇拜。这种状况,在全球的华人圈内尤为明显,因为中国人在近、现代史上,饱受西洋人及东洋人的侵略、压迫、摧残和折磨,人们渴望反抗外来侵略与压迫的英雄出现,李小龙正是这种英雄的化身。可以说,他为中华民族出了一口气,或者说,他的成功是迎合并反应了中国人的民族心理。

第三十九节　家人近况　人海沧桑尽凄凉

现代世界著名技击家和功夫电影表演家李小龙一生充满了传奇色彩,他离开人间一晃二十多年。人海沧桑,岁月流逝,人们一直没有忘记这位耿直而勇猛的影坛武星,也很关心李小龙家人的近况。

在美国罗省的佛罗兰市郊区,有一座两层楼的小屋,前后绿树葱葱,一条高速公路在屋前不远处缓缓伸向远方。在这座小屋的门前,终日坐着一位老妇人;脸上毫无表情,眼睛凝视着迷茫的远方。后来,人们才知道,这们孤独的老妇人,是二十多年前叱咤国际武林与影坛的李小龙的母亲何金棠。

何金棠出生在上海的一个富商家庭里,年轻时随姑母何佐芝到香港读书,后与著名粤剧演员李海泉邂逅,不久便相爱结婚。不料李海泉早逝,遗下三子两女,当时有人劝她改嫁,她却执意不肯,

宁肯终生守寡,靠自己的能力把孩子哺养成人。现在,其长女亚葛蕾丝在宾西法尼亚州的一所医院里当医生。次女费芙在旧金山市一公司里当会计,二女均已完婚。长子李忠琛,在美国大学毕业后,出任香港天文台助理台长职务,次子李小龙已故,幼子李振辉与母亲同住。

在三个儿子中,何氏说她最疼爱李小龙,因他最能体谅自己的心情,可惜上天偏偏要过早地将振藩从她身边夺走。当年白发人送黑发人的情景,至今还常常出现在人们的眼前,想起来真是心如刀割!当李小龙后来成为著名影星后,钱也多了,有一天,他突然对母亲说:“妈妈,你大可放心,如果我出了事,遗嘱就放在保险箱里,保险箱里有钱,足够您老人家下半世花费。”当时何氏以为儿子是说着玩的,可没多久,李小龙的话应验,但那些钱却不翼而飞了。何氏还说:“当我接到香港打来的长途电话时,还以为是自己听错了呢!我也没拿过什么钱,我至今都不知道振藩的真正死因。”而今,何氏的生活过得十分清贫,要靠领救济金度日,她常常感慨地说:“说来真没人相信,儿子曾是世界巨星,而做妈妈的现在还是领救济金呢!”

那么,人们也许还会再问,何氏不是还有两个儿子吗?那位大儿子李忠琛与李小龙完全不同,他事业上一帆风顺,可与母亲的关系一般。如今,只有三儿子侍奉老人家,佛罗兰市的那幢房子就是他给母亲的。但是,他毕竟收入有限,加上自己一家大小,就所剩无几了。而且为了生计,振辉还要经常外出奔波。对此,何氏曾心情沉重地说:“我的救济金为每月五百美元,这幢楼是分期付款的,每个月要交一千多美元。我哪来那么多钱,一切要靠振辉和振藩以前的几个朋友资助,才得以生存下来。”

李小龙的遗孀莲达,在李小龙死后,曾致力于整理李小龙的遗作并陆续出版、发行,其所整理的书籍现已遍布世界各地。也可以这么说,在近年来,莲达为发展和传播截拳道做出了杰出的贡献,如果李小龙在九泉下有知的话,定会感到无比自豪和欣慰。

李小龙的儿子李国豪虽也辉煌过一时,但就在他演技日趋成熟、事业如日中天之时,却也“死于非命”,再一次留下了一个“千古之谜”。李小龙的女儿,珊娜·李(李香凝)正在电视台主持一个“世界武打艺术大师”电视系列节目,她说如果有机会也将进军影坛,并且不否认有拍武打艺术片的可能,但是自己不想利用本身的背景去拍戏,“我想,若让我参与武打艺术,我喜欢因我自己的缘故和优势去参与。从这个角度来说,表演是我真正的兴趣和注意的焦点”。目前,李香凝与母亲莲达的关系很融洽,她说:“二次不幸使她与母亲的关系更亲密了。”

第四十节　小龙不死　发扬光大截拳道

从1940年11月27日到1973年7月20日,从香港到世界各地,李小龙超越了时间和空间,满怀信心和斗志与自我表现欲,独自接受了一切现实挑战和考验,开拓出了一条属于自己的路。在人生的湖面上,李小龙匆匆疾驶而过,留下的是满湖的波纹,而荡漾的波纹又化为千万个传说,留在人们的心底。

李小龙从出生、发迹到去世的种种迹象表明,无论是香港,还是美国都是他展现英才与获得成功的地方,在他生命的每个瞬间里,李小龙均做了最佳的自我肯定。对李小龙来说,别人对他的责难、赞赏、嫌恶等等都无所谓。初次与李小龙碰面的人,对他的那种强烈个性均留下了深刻的印象,当然也就难免会产生各种不同的心理反应,但不论如何,这些褒贬的心态对李小龙均无关紧要,他仍然是我行我素,不在乎别人的评语,虽然世人对他的看法有了改变,但李小龙自己内心的执著追求却永远不变。

香港孕育了李小龙的成功契机。

香港包括香港岛、九龙、新界等三个区域，其中大部分人口集中于香港岛和九龙。李小龙的幼少年时代就是在九龙度过的。李小龙最初进入香港的拉萨尔书院，然后由拉萨尔转进香港大学，后又赴海外求学。在小学时代，李小龙便是个异端学生，诚如前面所述，他是个我行我素一意孤行者，对于学校制度具有反抗性。然而，由于他日后的成功，不禁使人对其刮目相看。其实，与其说李小龙是个异端学生，毋宁说他是个不喜欢读书而自甘堕落的学生；与其说是反抗，毋宁说他是在呕气。然而，在现实环境里，李小龙未曾因为自己的功课不好或行为不检点而深思反省，他依旧步上所谓不良少年的途程迈进。李小龙亦如孤寂的野狼踽踽独行在荒郊野外，如果他与现实妥协，他即丧失了存在的意义。李小龙在倍受多方责难的压力下，仍然毫不迟疑地勇往直前，实不容易。一般男子虽然也是以拓荒勇者自诩，可是不久后，当他发现自己的能力有限时，便会退缩而与现实妥协，随波逐流。而李小龙从现实的波流中逃脱而出，独自开拓了一条途径。

美国提供了李小龙成功的机会。因此，李小龙选择了飘洋过海远赴美国创业之路。他以天生禀赋的才能为基础，不断地努力，同时受到幸运之神的关照，最后取得了成功。在高级住宅地区购置房地产，并且买进德国保时捷名牌轿车。这些有形的成就，全是李小龙勇往直前的奖章。李小龙成功的秘诀在于他是截拳道的创始者、武术家，他拥有真才与实力。

截拳道是李小龙个人独创的拳术，他继承中国武术及世界各国搏击之大成，根据自己的节奏独行于人生道路上，根据独自的旋律演奏了人生之歌，截拳道即孕育而生。李小龙有幸免于因沦于不良分子而抱憾终身，他以肉体为武器，不畏艰难而勇往直前。截拳道是一种与现实各种武技实际搏斗的方法，只要有人勇于继承、实践，李小龙的精神，截拳道就会发扬光大。

在电影中，李小龙的精神和截拳道发挥得淋漓尽致。在现实中，李小龙同样给世人留下了宝贵的精神财富。

第二章　写给武术爱好者的启示录

李小龙以拳会友，结交了不少著名的武术大师，在交流切磋之中不断地丰富了自己，受益匪浅，所以他创立截拳道当是水到渠成。李小龙虽不是完人，但他绝对是中国武术史上的闪光人物。

人们通常只认为李小龙是一位功夫大师，而忽略了他作为学者的一面。他的武道著作，虽不及他的功夫电影那么流行，而看过其著作的人，都会惊叹他是个将武术与哲学融为一体，并且研究精深的学问家。在现阶段，截拳道在国内外的发展可谓风起云涌，有些追随者亦能模仿的很象，但这毕竟只是外型上的截拳道。所以，任何一个欲迈入截拳道殿堂的探奥者，必须先深刻理解李小龙的指导思想及功夫内涵，以理论来指导实践，才能够获得真正意义上的成功。否则的话，你即使学会了截拳道，也并非亲身处于搏击的涡流中，而是仅仅徘徊于周边，掌握一点皮毛而已。

第一节　龙与截拳道

龙，是我国华夏古老的图腾，也是现在凝聚着炎黄子孙心灵，激励人们奋进的象征。它是人们想象中的一个具有浪漫主义和英雄主义色彩的产物。龙：蛇身、鹿角、鹰爪、马头、牛眼、鼠尾、鱼鳞和须。龙能翻江倒海、腾云驾雾，在中国文化各领域里处处有它的痕迹，武术技击运动亦如此。

原始图腾的内容和形式，一开始就决定了我国民族传统形式的特征。龙的盘曲、窜跃、飞舞的形象，凝集着中华民族最美好的理想，它是“力”的化身，是“美”的化身。这使中华武术尤其是李小龙所创造的技击术——截拳道，从产生开始就讲求气势磅礴、神韵流动、刚柔相济及节奏明快。其打斗动作中的穿滚扭转、钻闪翻腾，既表现了自然对象和客观世界的节奏、韵律，又符合变化、统一的形式规律，足见中国功夫从产生到发展与中华民族的文化、审美心理密切相关。

李小龙在美国读书时，仍然时刻不忘练武。待到其离开学校时，他的功夫已经达到很高的境界了，并在多次的搏击实战中均获得了胜利。由于他的不断研究，慢慢地便不知不觉地形成了一种独立的打斗形式。在美国各地，空手道、跆拳道等拳术很盛行，因此他认为有必要认真进行研究，于是就放下一切事务，全心全意地钻研其它武术的长处。经过一段时间的潜修苦练，他终于洞悉了其中诀窍之处。而且随着年龄的增长，想到父亲把自己的名字叫“振藩”，其含意乃名振三藩市(即旧金山)之谓。又想到自己在香港当童星时，长辈给自己改“小龙”的名字，“龙”一向被中国人认为是万物的主宰，乃超乎万物者，所以古代的皇帝均以“龙”自居。而今自己读书不成，全身无一艺，唯武术一项，应靠此创出一番龙一样的事业来。

第二节　阴阳与截拳道

一提到阴阳，不了解的人可能会认为它与李小龙及其独创的技击术毫无关系。其实，这样想就

错了,因为李小龙的截拳道标志就是一幅太极阴阳图。李小龙的本意就是以此图象说明宇宙万物生化极变之理,也以此图像表示以禅理为指导,来阐述截拳道的功理与技巧。

哲学是关于世界观的学问,是人们对自然知识和社会知识的概括和总结。李小龙在大学里学的是哲学,这促使他自觉的对武术进行哲学意义上的思考。太极阴阳图属于中国古典哲学的范畴,所谓中国古典哲学,从其结构分析,太极阴阳和五行学说是其两大源头,再与三才、四象等思想互为补充,从而建构起其理论大厦的基本框架。尤其是其中的阴阳学说,它是古典哲学中有关世界万物生存变化理论的关联点。古代学者认为,人类与宇宙万物皆由阴阳互动而成。阴阳代表两种物体实力与势力,它含有对立之意。我国古代贤哲们在观察宇宙及人类社会生活的实践中,体验到万事万物总是在“无平不陂,无往不复”的相对状态中运动变化着,从而创造出“一阴一阳谓之‘道’”的哲理,以阴阳去概括一切,作为自然界的根本规律。这一理论的建立,是中国古代哲人的天才思维成果。李小龙之所以崇尚古典哲学,他就是通过技击术这种对抗运动,去感受、去体验那种恍恍惚惚的真理。反过来,作为一种思维定势,以经验主义为致思途径的华夏先民们,也习惯用这套理论来阐释形形色色的大千世界,由它又形成了我们这个民族特殊的思维方式,形成了我们这个民族独具特色的社会学、伦理学等方面的理论知识。在这种文化土壤和氛围中,李小龙的拳术理论渗透了古典哲学理论。

李小龙曾在其武学著述中写道:“阴阳学说不仅与拳术理论、武术锻炼密切相关,就是在技击对抗中,也无不内含阴阳学说。在拳截道中,无论是防守,还是攻击,都离不开阴阳变化。况且拳为运动之道、健身之方,术为取人之法、胜人之妙。然而,妙从何来?术从何得呢?就在于阴阳的互易变化之间。欲求艺术之途,必循阴阳之路,此乃妙诀的新生之源。”

“太极”是中国哲学中的一个术语,是指派生万物的本源。拳家认为太极虽有,但两仪未分,故此“有”而无形,认为有意无形的内动外静之态就是太极。而内意的运转,能领气行,能导形动,产生出千姿百态的拳式。据说李小龙的“讲求无形”与“以无法为有法”的拳理即源出于此。下面,我们来分析一下李小龙运用的太极图:太极图的画面以黑为阴,以白为阳。黑白相依,相抱不离。这即是说截拳道的内涵与外形、拳理与技巧、进攻与防守相结合的武道。而且白鱼黑眼谓“阳中有阴”,黑鱼白眼谓“阴中有阳”。由下而上看这幅图,白黑两色呈白色逐渐增多,黑色则逐渐减少。而且,此增一,彼则减一;彼增一,此则减一。中国哲学中称此为“阴阳消长”。古人认为,阴阳两者相互不离,相互消长,相互转化,产生了万物,万物中皆包含此理。在截拳道中,则具体表现为动静、刚柔、虚实、开合等对立与统一的状态。李小龙生前经常对他的弟子们大谈此种道理,但真能听懂的恐怕不多。

太极图外呈环状,此环置于平面为圆形,运转于空间则成球形,呈环形无端之象。在截拳道中,体现为动作圆活,着着不离弧形(如打直拳时,臂虽是直的,但腰胯则是弧形拧转的),势势皆呈圆像,使所有的打斗动作圆转连贯,一气呵成。而双鱼环依之象,恰如练习“黏手”时,两人双搭手之形。练习中双方臂膀组成环状不断变化,彼进我退,彼伸我屈,粘贴黏随,正符合彼阴吾阳,彼阳吾阴,相互消长,交替变化的道理。

第三节　儒家学说与截拳道

李小龙多才多艺,亦文亦武。他每当练功之余,便埋头研究武术理论与训练方法。为了方便研究,他家中的武术藏书就达二千多本,其中不乏是中国儒家学说方面的书,因为儒家思想是我国古典哲学中最丰富的内容之一。

儒家是春秋战国时崇奉孔子学说的一个学派。主张德治、仁政,重视伦理教育。它对中国武术的伦理思想影响极大,主要表现在以下几个方面:首先,是武以德立。也就是李小龙后来所提倡的"非到万不得已不可动手"。其次,是克己正身。也就是重义轻利,谦虚谨慎,办事要踏踏实实地干,而且其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。儒家这种谨慎从事的思想对李小龙后期成长有一定影响,故李小龙曾要求自己的弟子要做到守礼、信义、谦让和宽厚。再者,对事业要刚健有为,积极进取,要立大志,以天下为己任。这一点正是李小龙的思想与需求,因为李小龙要做"东方功夫第一人"。

儒家学说,重功利,尚实用,强调修身,恪守礼仪与中庸,其和顺而不流,中立而不依,颐养其浩然正气。截拳道亦无繁文缛节,其形非常简练,只有十几种基本招法有机的变换。步法也非常简练,不蹦不跳,亦所谓轻雕饰文采而重技击实用者。其运行之法,乃是足踏中正之地,手运中正之线,身置中正之道,意守中和之气,手脚似发而未发,似运而非运,这正是儒家的中庸之道。另外,儒家学说还讲究浑厚朴实,自然风雅。截拳道也是招式简捷,劲力雄浑,意念充沛,故搏斗之时,拳路无影迹可辨,令对手猝不及防而于瞬间中招倒地。

第四节　禅与截拳道

李小龙的截拳道理论,还融汇了道家与佛家的境界说。但实际上,李小龙的心态并非处于这种境界,若他能潜心修炼内功,常年坚持锻炼自己的思想的话,是能进入这一境界的。那么他的性情,也不至于这么浮躁和暴躁了。

李小龙酷爱古典哲学,尤其是道家、佛家的哲学理论,因为道家佛家推崇一个"悟"字,这也是李小龙所尊崇的,即"截拳道只求心悟"。李小龙曾在一篇文章专门谈到过禅:"功夫是一种特殊的技巧,是一种精巧的艺术,而不是一种体力活动。这是一种必须使智慧与技巧相配合的一种精妙艺术,而且功夫的原理不是可以学到的,就象一种科学,需要寻求实证而由实证中推得。必须顺其自然,象花朵一样,由摆脱了感情与欲望的思想中绽发出来。所以,功夫原理的核心就是禅——也就是宇宙的自发性。"

李小龙在其武学理论上引用了大量的禅学原理,如"不思不想如思想般,静视一切技巧即犹一视无睹";"空是无法下定义解说的,正如最柔的东西是无法剪断的一般";"心灵的偏狭意谓着心灵的冻结,一但停止其必需的'自由流动性',心灵将不再是真正地处于心灵的状态";以及"倾空你的杯子,方可再行注满,空无以求完全"与"我系移动着亦可谓全然未动,我恰似浪涛上的月一般,不止的颠簸、摇移着,其真义并非在'我正在从事什么'而是在'内心深处的自觉','何者深入我之中',而过份的自我意识系对一切身体行动的最大阻碍"等等。

李小龙还认为,佛家的核心就是一个"禅"字。禅是天竺语"禅那"的音译简称,意译为"静虑"或"思维修"。人的本性原本清静,与佛性是一致的。只因为外界七情六欲的干扰而"著相",人的内心被扰乱了,因而迷失了本性。通过持戒习禅,内视自心,在静悟中则可摆脱种种"著相",由乱返净,从而悟彻自性。从这一点讲,李小龙所崇尚的"禅"与禅宗"直指人心,见性成佛"之禅,意义几乎是一致的,最后均可达到"无所为而又无所不为"的高深境界。在截拳道中,拳理中的禅理不仅是技巧动作的指导,而且是技巧动作的内容,是与技巧动作融为一体的。简而言之,禅即拳,拳即禅。

第五节 七情与截拳道

在日常生活中，所谓七情，是指喜、怒、优、思、悲、惊、恐等七种思想意识及感情方面的情志活动。古人认为：心志为喜；肝志为怒；肺志为忧；脾志为思；肾志为恐。在五脏中，心居首位，为君主之官，主管一切。而正常人在心情舒畅时练功时，自会觉得精神清爽，动作敏捷而有轻灵之感。因此，在技击练习中应排除七情干扰，保持心情愉快。

喜——是心情愉快的表现。这一点在李小龙身上表现得比较明显，因他认为喜则意和气畅。但如喜乐过度，同样会使心气受到损耗，即如狂喜过度会造成神气外散而无法收藏。况且神散则意散，意散则气散，气散则力散。李小龙就是因狂喜过度而全身散漫无序，势如散沙，而最终在香港武术界的挑战面前以“已达到不能随便比武的境界”而拒绝比武。当时李小龙也可能会在想“若冒险比武，万一失败，该会怎样呢?”这或许是李小龙至死都在思考、都在犹豫、都在痛苦的难题。

怒——怒伤肝，肝气过于升气上逆，则会使胸肋胀满，目赤头痛。故拳论说：“怒则生暴，火暴藏拙。”意欲求快，会因僵暴而更慢；意欲求巧，会因呆滞而更拙。这样往往事与愿违，力不从心，收不到预期的效果。有人据此分析，李小龙后期正是由于喜怒无常，经常在新闻界和武术界的“蓄意”攻击下而暴跳如雷。因为他经常生气，怒则伤肝，甚或肝血失调，血随气升，扰乱了自己的气机，从而愈练愈糟，每况愈下，致使百脉阻塞，魂归西天。

忧——忧伤肺，思则伤脾。肺主气，脾主力。肺伤则气散而不能鼓荡，脾伤则力散而不能支撑。脾肺一伤，则营卫气血失其源；气力已散，则精神功效失其基。我们都知道，李小龙在大学期间学的是哲学，而哲学又是沉思者的精髓，在这里，过度的思不可能与伤脾没有关系，而其脾一伤则势必会影响到力量的发放。所以说，当年李小龙若能适当调节一下自己的情绪的话，定会使自己的功夫再上一个新台阶。当然也就不可能会因思想压力过大而导致早逝。

悲——悲则心系急，悲恸中则伤魄，悲由哀伤痛苦产生。李小龙表面看上去高谈阔论，充满自信，但其内心深处则很孤独，他只不过不想表露出来让外人知道罢了。要知道好莱坞曾白白浪费了李小龙近 10 年的时间，而且作为“世界功夫第一”却在好莱坞跑龙套，李小龙在心理上是极不平衡的，悲观与失望自然在所难免。换种说法，是好莱坞一次又一次地扼杀了李小龙冒头露面的机缘。

惊——惊则气无所倚，神无所归，虚无所定。血气不足则善恐，恐则气下。惊恐伤肾，肾属水主精，精气下陷，则肝血易枯。精不能往上走，神不能向下行，则水火难于相济，阴阳失其调合，故精神枯竭。由于李小龙在武术界树敌太多，所以他也是屡遭暗算，这亦使得莲达非常担心，常劝李小龙不要夜间单独行走，或只身去一些治安糟糕的地方。李小龙则总是自强地说：“我不会屈服于他们，我若贪生怕死，他们就达到了目的。”但说归说，他内心里仍有余悸。因为 1966 年在纽约的大街上，一个身份不明的枪手曾向李小龙开枪射击，子弹擦着他的耳际呼啸而过。他虽侥幸逃过这一次劫难，但却吓了一大跳。因此，如果李小龙在处世上能圆融一些的话，当可避免不少麻烦与误解。

一般来说，对七情应有所节制。因七情犹如拳法，皆不能偏，偏则柔。七情如不能中正平和，拳法则不能相济为用。在截拳道中，练习者要用各种方法造成对方在精神情志上的偏胜偏激，同时防止对方使用各种方法在精神情志上造成我方的偏激。而且对敌方，应该用轻缓的动作迷惑他，以爆发的动作惊掣他，使其胆颤心惊，觉我之不可测，而不知已应何为。我方则乘其胆颤心惊、意乱神慌之际，出奇制胜，这样才能符合李小龙生前所制定的技击原则。在情志反映上，眼为心之苗，要注意观察行色，压倒对方。彼扬而我抑之，彼怒而吾激之，彼思而吾疑之，彼忧而吾惊之，时时在精神与肉体上给对手以双重打击，使其不能得意。我得情志之势，而后施之技法，可谓未战而能取得先胜

之机。

第六节 兵法与截拳道

谈起李小龙功夫的光彩,人们津津乐道的往往是他行遍天下无敌手。李小龙的功夫朋友,及对李小龙有所研究的人则认为,李小龙功夫的闪光点是他创立了截拳道。正是因为截拳道,才使他的功夫电影异彩纷呈,才使得古老的中国功夫风靡世界。当李小龙谈起截拳道时,他说自己独创的功夫之所以厉害,是因为曾经从中国古代的兵法中获益匪浅的缘故。

兵法,乃是中华民族五千年军事思想中的精髓。而李小龙所创造的截拳道,亦是世界武术运动的最高表现形式,它不仅要求练习者要有良好的实战基本功和熟练的打斗技术与技能,更要有一整套富有实效的战略战术。实战中力求在客观条件许可的情况下,充分发挥自己的主观能动性,以己之长克彼之短,力争优势与主动,以战胜对方。搏击中,李小龙所借鉴的与经常运用的技击战法有:

审时度势,知己知彼 李小龙认为:"知己知彼,才能百战不殆;若不知彼而知己,则一胜一负;如不知己不知彼,则每战必殆。"李小龙也常常告诫自己的弟子,在展开生死搏斗之前,必须先了解敌我双方的基本情况,比较敌我双方各种条件的优劣长短,找出对方行动的规律,再按其规律去施行自己的行动,即力求以技巧、以智慧去战胜对手,而不是凭蛮力。在双方交手前,首先要充分认识自己的实力,并努力创造取胜的条件或突出自己的优点,也就是以自己的优点去攻击敌方的缺点或弱点。同时根据时间的早晚、地势的险易、搏击的利弊以及敌我双方的优劣条件,进行比较。如此胸有成竹的捕捉胜利战机,随着形势发展的顺逆变化而变化,使己方始终处于主动地位。此亦为李小龙不败于天下的要诀之一。

勇谋兼备,机智沉着 李小龙非常崇尚一句古话"将有谋而士卒从令"。谋者,兵韬谋略。若有勇无谋,是为匹夫之勇。而蛮干硬碰,以劣击优,出其所意,攻其锐利,都是不可取的。若将有谋无士卒勇猛从令,也好比镜中水月,所以李小龙认为二者缺一不可。若知对方善于"怒",则要使用一切方法予以挑逗,激其怒而攻击之。李小龙本身就是这方面的高手。要知道怒则心慌,慌则意乱,意乱则拳慢,这就是我方要达到的目的。只有谋勇兼备,才能沉着镇定,临阵不乱,与敌交手就不会头昏眼花、手脚忙乱。

出其不意,灵活多变 "攻其不备,出其不意"是李小龙最常用的一种诡诈的战术。在截拳道中,可以人为地制造对方的过失而取之。无论是攻还是守,都应以"示形"、"动敌"的方法来诱骗和调动对方,尽量隐蔽自己的战术意图,迷惑对方,使其产生错觉,陷入判断失误和行为错误的困境中,然后乘虚而入,给敌方以致命连续重击。同时,还要努力做到敌变我变,灵活运用自己的战术与技法,眼观六路,耳听八方。且指上打下,声东击西,绝不呆板地运用一个战术和招法打到底,"兵无常势,水无常形",就是这个道理。

兵贵神速,强劲凶狠 "兵之情主速,由其不虞之道,攻其所不戒"。这些信条已被李小龙背得滚瓜烂熟,且运用自如。即进攻时必须强调"快",使对方根本来不及防守,并且击中对手时,要力图使自己的拳脚"穿透"对手,给敌以致命重创。李小龙还要求拳手在出拳未达到目的时,应疾速由攻转守,继而采用新的攻势,找机会再去创击对手。

第七节 李小龙传播武术的功绩

李小龙对武术的贡献,不在于他曾战胜过多少武林高手,而在于他创立了一种新的武术门派:

截拳道。李小龙战胜众多武林高手的意义不仅仅限于使他出名，也是对他的截拳道的有效检验。

李小龙的功夫出神入化，打遍天下无敌手，并造成了西方的中国功夫热。我们虽不能说李小龙是中国现代功夫第一人，但我们却可说李小龙是中国功夫第一名人，因为他是第一位赢得国际声誉最高的中国功夫大师，他是中国功夫在世界范围内最出名的传人。也可以这样说，世界性的中国功夫热，首推李小龙功夫热。李小龙与传统的中国武师有所不同，后者对武道要义秘诀守口如瓶，秘而不宣，只是在性命攸关的时刻才授其嫡传弟子。但李小龙却不然，他不惜采用最有效的现代传播媒介(电影)来弘扬他的武道哲学，来宣传中国功夫。李小龙在电影中，自然有以泄民族之恨的成份，但他最主要的是为了证实：中国武术能战胜世界上的任何武道。而作为中国武术精华的截拳道，是当今世界上最先进武道。

第八节　李小龙功夫电影的影响

李小龙生命的火花虽然熄灭了，但他的电影仍大放异彩，并且愈来愈为世界电影观众所接受、所喜爱。他成了真正的世界性电影明星，不少国家的影迷及影评家称他为“东方的功夫影帝”。李小龙的地位和作用，是无人可替代的。

李小龙的从影生涯很短，拍的片也不多，然而他却凭这么短的时间，这么少的作品，放射出了耀眼的光辉。并且虽时逾二十多年，但仍不见失色，这在中外电影史上，实属少见。另外，李小龙所拍的功夫电影的意义还在于：他使国语片冲出了亚洲，走向了世界，使“世界影都”好莱坞由此产生了一种新题材的电影——功夫片。李小龙的电影之所以如此受欢迎，是因为他在电影里展示的功夫，会使人觉得这不是在演戏，而是实战，是现实生活中的反映。李小龙是真正以功夫大师的身份来做功夫演员的，他的功夫已达到炉火纯青、出神入化的境界，故应付片中的功夫表演自然是游刃有余。但是，他的表演绝不轻松，这是因为他对所有的事物的追求，都是完美的、无止境的缘故所造成的。相反，在港台影坛，象他这样以绝顶功夫跻身影坛的人是非常少的，因为有的人甚至毫无功夫，却拍出了名噪一时的武打片，他们依赖的是电影的蒙太奇手法和特技镜头，从而给观众造成了功高盖世的假象。另外，即使有不少人也会功夫，却是那种适宜于表演的花俏功夫，华而不实。所以说，二十多年来，真正能算得上是李小龙接班人的人，只有一个，那就是李连杰，因为李连杰也是靠真功夫打天下的，到目前为止，他的片酬与收视率已超过了任何一位港台明星。

第九节　李小龙的影坛地位

有一些外国人曾扬言，柔道、空手道虽源于中国，但其精髓已不在中国，因为日本、美国等国家的水平已达到了青出于蓝而胜于蓝的境界了。或者说，中国武术已经落后了，甚至到了淘汰的边缘。而身在异国他乡的李小龙，毅然地说：“我为了替中国武术争一口气，决定把中国功夫搬上银幕，替中国武术争取光荣。”这可以看作是李小龙拍功夫电影的出发点和原动力。

功夫与电影是李小龙生命的两大支柱。自李小龙赴美，经过不懈的努力，首先是武道上的成功，才会有他在电影上的辉煌成功。他在电影上的巨大成功，又促使他的武道更广泛地在世界范围内传播，而蜚声全球。25年后的今天，李小龙的电影仍常映不衰，仍为后世的影视演员们所效仿、所借鉴。如史泰龙就自称从布鲁斯的片中曾获益颇多；曾演过《霍元甲》、《陈真》的梁小龙，也是以翻拍李小龙的影片而出的名。因为最早演“陈真”的是《精武门》中的李小龙；被誉为“天皇巨星”的成龙，也曾一度被认为是李小龙在影业上的传人，但功夫与李小龙相比则相去甚远。就连现在在香

港走红的周星驰与赵文卓也都曾公开表示:李小龙是他们心目中永远的偶像。在这些人当中,若单从宣传中国武术这个角度来讲,恐怕贡献最大的要数李连杰,他模仿起来也比较像,功夫也比较扎实,正因如此,其所主演的《新精武英雄传》也确实曾火了一把。好莱坞华裔影星陈冲也曾抱怨说:好莱坞及美国电影观众对华裔演员的印象,仍停留在李小龙阶段。这既是华裔演员的悲哀,又是李小龙的骄傲。

"我是一个中国人。"这是李小龙每时每刻所不能忘怀的根本,也是千百万侨居海外的中华民族的子孙的心声,因为他们身上流着我们炎黄祖先的血。

在中外电影中外,一个电影明星之死如此轰动,大概只有美国著名艳星玛丽莲·梦露能与其相比了,而且在某些方面梦露与李小龙相比已是相差甚远。因为李小龙的电影是极个性化的电影,电影所表现的就是李小龙的自我。

第十节 李小龙的个性

李小龙自幼好强好斗,是一个天生的斗士,而且具有"反叛"的禀性。他静时,会如打坐习禅的小和尚。在家中,则因乖顺而惹人喜爱。而在街头巷尾,却是个十足的"小恶棍"。他不惧恶、不畏大,斗输的话则沮丧难当。相反,只要得胜,即便落得遍体鳞伤,也会感到无比的酣畅与快慰。他热爱武术运动,可谓"嗜武人迷"。有一次,他和朋友一起上街,走着走着,突然坐在路边沉思,然后又飞身跃起练功,路人无不侧目而视。

当李小龙到了美国后,由于就读的学校跟香港的学校在体制上大不相同,完全是开放性的,纪律松散,学生们简直就是在玩。此时的李小龙,父母再不能督促他,老师也不会约束他,同学们更不会因学业差而鄙视每一个人,李小龙完全可以无拘无束,随波逐流。然而,此时的李小龙却完全变成了另外一个人,他一改在港时厌学、逃学的作风,而如饥似渴地学习。尤其是对令他头痛的英语,更是到了嗜学如命的地步,因为他知道:在美国,无论是进大学深造,还是进社会就业,语言是最重要的。

年幼时他动辄拳打脚踢,并以此取乐。到了美国后,他的观念彻底改了,用他自己的话来说,就是:"我的功夫是对付跟我过不去的人,而且是不到万不得已,决不动手。"1961年秋,李小龙进入了华盛顿州立大学,学的专业是哲学,李小龙为什么选学就业面狭窄的哲学专业呢?对此,李小龙自己曾解释道:"进了大学,我之所以读哲学,是与童年时的好勇斗狠有关。现在,我常问自己,胜了又怎样?人生到底为了什么?我应该怎样去推销自己?"李小龙完全沉缅于哲学的海洋里了。也正因为李小龙的不懈努力,才使古老而神秘的鲜为人知的中国功夫,在美国掀起了热潮。

李小龙的喜好厌憎十分鲜明,他在很多场合下,都会将自己的性格毫不保留地表现出来,而不管别人的印象如何,我行我素。外表粗暴的李小龙,稍有空暇就一头埋进自己的书海里,并练就出了不受干扰的本领,即不论户外如何吵嚷,孩子如何哭闹,他都能平心静气地看书,并且久久深思。他外出时,也必带一本书在身边,一有机会就拿出来看。那时他们的生活尚不稳定,经常搬家,而如山的书籍就成了他们的累赘。尽管如此,李小龙对购书仍是需要则购。正因为李小龙汲取了丰富的知识,才为他日后成为巨星奠定了坚实的基础。

李小龙曾多次参加过一些影视片的拍摄,不过他却有一个毛病,即老是跟导演发生冲突。他甚至拒绝表演他认为不妥的镜头,他还经常对导演为其他演员设计的表情和动作横加干涉,并显得十分认真和固执。成为大明星后的李小龙,性格愈来愈孤傲,他多次以轻蔑的口吻指责与批评香港的功夫界与演艺界,从而在香港树敌众多。在武术方面,他也大胆地否定传统门派,他矫枉过正,在批

判弊端的同时,连不少精华也一道弃之如糟粕了。要知道,众多传统武学门派,之所以能沿续成百上千年,是自有它存在的合理之处的。

第十一节 李小龙的学武动机

1967年,当红功夫巨星李小龙接受了著名功夫杂志《黑带》的采访,他说:在香港的时候,我是一名不良少年,总爱四处找事打架,我与我的小伙伴们曾用铁链及藏有小刀的笔作为武器。偶尔有一日,我问自己,如果我的伙伴不在身边,而我却陷入一场打斗中,或当自己遇上一名强硬的对手时,会有什么后果呢?于是,我决定学习如何保护自己。就是这样,我开始学习武术。当然,这也是我在一次打斗中遭到惨败后才作出这一决定的。

就当时的情形来讲,李小龙铁心习武,更多的是好胜心理的驱使,而较少防身意识。至于坚贞不渝以武道作为未来的人生道路,那则是到美国以后的事情。

第十二节 李小龙的三大宏愿

我国的武术功夫源远流长,有5千年以上的历史,它是中华民族的瑰宝,我们世世代代将其留传了下来,并不断地改革、创新。李小龙就是这其中的一员,他先有了武术上的巨大成功,随后才有了其影业上的成功。记得李小龙还在好莱坞彷徨、挣扎时,便曾夸海口立下了三大宏愿,尽管当时人们认为他是在白日说梦话。其三大宏愿之一是:推广中华武术,尤其是自己的独创拳法截拳道,使中国功夫传遍全世界;第二个宏愿是:使华语片打进国际市场,让全世界的电影观众认识中国电影、认识中华民族的勤劳与勇敢;第三个宏愿是:争取在欧美的影片中饰演主角,奠定华裔演员的国际地位,为后来者闯出一条道路。

到了1972年年底,李小龙的前两大宏愿,可以说已基本实现,他已成为美国武术界的超级巨星,由他所兴起的中国功夫热潮也渐由美国西部向东部与南部突进,渐成规模。而且由于美国在国际上的地位,所以在美国本土上流行的东西,也必然会影响至全球。由于李小龙在香港主演的电影也已发行到世界上的不少国家,所以继而又兴起了欧洲的功夫热、拉美的功夫热及非洲的功夫热。这种全球性的功夫热,甚至还反馈到了港台及东南亚的华人圈里,使得不少原本对武术有所偏见和疏远的华人,也开始热衷起由老祖宗所创立的功夫来。

李小龙所主演的功夫影片,不是第一个打进国际市场的,但他却是第一个最成功地把华语片打进国际市场的先行者。他的《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》,先在东南亚闹了个满堂红,继而又波及到全世界。李小龙已实现了前两大宏愿,就差最后一个宏愿了,即在欧美影片中饰演主角。

其实李小龙并不是没有这种机遇,他在履行嘉禾公司的合约之时,就曾回绝了好莱坞20世纪福克斯公司拍《无声笛》的邀请。李小龙虽与命运之神擦肩错过,但命运之神仍在向他招手,那就是由华纳公司向全世界发行的《龙争虎斗》。《龙争虎斗》不仅又一次轰动了香港,而且在欧美亦风靡之极,使李小龙真正成了世界性的电影明星!可惜李小龙未能再一次品尝成功之喜悦,因为他于影片公演的前一个月,就撒手而去了。

第十三节 李小龙论功夫的最高境界

在《龙争虎斗》这部片中,李小龙不仅展示了他的功夫,而且还借剧中人之口来宣传自己创立的

截拳道。其中有一段是，李跟一少林高手比武，当他轻易击败对手后，其师父对他赞道："刚才看你的武艺已进入化境，希望你能身心一致发挥到最高境界。那么，你知道什么是武术的最高境界吗？"

李的回答是："就是把技巧隐于无形之中。"所谓"把技巧隐于无形之中"，就是进攻时应没有预兆，从而令敌无法防范。优秀的技击高手与初学者之间的区别就在于：象李小龙这样的高手能及时地发现机会，并能迅速地利用它，从而令对手防不胜防。另外，高手还能充分运用自己的技术和智慧，因为他每出一拳和踢击一脚，都是胸有成竹，志在必得。在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前，促使对手不断地暴露出破绽，紧接其后的才是足以致命的一击或一连串的打击。在剧烈的搏斗中，还有一个应注意的问题，除非是必须借某一手段达到目的，否则不要采用那些复杂或有形的技术。首先应运用简单技术，如不奏效，可再借用较复杂的技术。从防守姿势上突然发起的简单攻击，常可使对手猝不及防，特别是在一连串的佯攻和假动作之后，其效果则更为明显，因为防御者所估计的是复杂动作或是有准备的攻击，而对这种迅速而又隐蔽的打击并无准备。当你与一个较为优秀的对手交手时，如果运用有形的技术或过于复杂的动作去攻击，那只能使对手感到特别高兴，因为你在这种情况下暴露了技术水平，但是如果你能在此时象李小龙那样以简单直接的方法攻击对手，那更说明你的技艺是十分娴熟的，你的战术运用是很成功的。

第十四节　李小龙的功夫绝技

李小龙经过精益求精的潜修苦练，使功夫逐渐娴熟乃至达到了更高的境界，其中的"蔽目黏手"、"寸拳"、"勾漏手"、"李三脚"更是他的绝招。

在李小龙的训练教程中，蔽目搏斗可算是一种以感觉运动来作为搏击的考验的。如果双手被手帕蒙蔽着，而仍可靠着手部感觉与敌方进行搏击，那么这个人的功力修养可说已有相当的水平。但是还不止此，假如再继续修炼下去的话，将会变成返朴归真，并达到舍己由人、随意成招的境界。那时候，无论攻也好，守也好，只消随意一拳或简单一脚，即含有攻中带守，守中寓攻之势，如此再也无需去考虑如何使用什么其它固定的招势去对付对手，这在旁人看来，可能以为其人不谙武术，因为这时他已无"招势"的形象可寻，其实这才是真正达到了臻至化境、以武入哲的境界。在1964年的长堤国际空手道大赛上，李小龙曾应邀表演了"蔽目黏手"这一绝技，只见李小龙运用潜意识一次又一次地躲过了对方的重击，并适时发起反击，且连连击中了对手。使在场的观众瞠目结舌，他们仿佛以为李小龙手上身上都长满了眼睛。表演完毕，观众报以雷鸣般的掌声。

李小龙的"寸拳"也很出名。有一回，他应邀到加拿大功夫协会做表演，只见他对准拳击计量器猛然用力击去，计量器上的指针立即指向350磅。当时全场的观众都惊呼起来："世界纪录！"因为李小龙以140余磅的体重，能在这么短的距离内发出如此沉重的拳力，实为罕见。寸拳的发劲方法，是在短到数寸甚至一寸的距离上爆发出劲道。通常的拳法攻击，都是在屈臂后猛击，以保证有足够的距离加速。而寸劲则要求在最短的距离内发出强大的力道来。这是因为截拳道讲究快速，若屈缩手臂再出击，势必会造成空隙，给对手以格挡或反击的机会。

所谓"勾漏手"，即截拳道勾手与漏手的总称。也就是拳手在实战中即封即打、即打即收、连消带打之意。此技法尤其是在反击方面，能够更快、更简练、更安全、更有效、更直接地阻止对手的攻击，以充分发挥出手上的防守与反击的效果。"勾漏手"是截拳道中的一个重要组成部分，是李小龙借用诙春拳而进化来的。首先，勾漏手可以提高对对手的敏感性和适应性、破坏性。尤其是在手与手的贴身近战中，更是具有很高的实用价值，因为它能挫败不具备这种技巧的对手。而且一旦提高了这种敏感性，对手的每一个动作都能被轻而易举地破坏掉。

在李小龙的武坛生涯中，其"无影拳"也是很精彩的。记得他在一次表演中，临时做对练的是一名空手道黑带高手。李小龙在向其讲明了要攻击哪个部位后，连击了数次，李小龙拳拳都命中。这位外籍高手虽及时进行了防御，但确因李小龙的出手太快，且真假虚实难辨而被连连中招。在这里，李小龙得手的原因主要有以下几点：一是假动作运用得好；二是速度快若闪电；三是距离与时机掌握得好；四是拳路讲究变化；五是面部不带任何表情，使对手无法察觉他的意图；六是动作无预动；七是眼睛不要盯住所欲攻击的部位。将此几点融为一体，突发快拳，待对方反应过来时，已来不及化解格挡，而必中招无疑。

李小龙在他的搏击生涯中，练就了他那最具特色而又为人所普遍称道的功夫绝技是"李三脚"。所谓"李三脚"，也就是人们常说的"连环三脚攻击法"。李小龙在实战中运用这种技法时，完全没有固定的招势打法，而是全凭随机而发。据李小龙说，运用腿法时如果再加上拳势的配合，则常能以迅雷不及掩耳之势将敌击倒。当对手一旦中招后，我方应立刻把握时机，即待其惊魂未定之时，便飞出连环数脚将其摧倒在地。攻其以措手不及，使其没有一丝喘息或反击之机。此时，由于对手已身中数脚，故体力差者，绝无反击能力。

第十五节　李小龙的腿法结构

李小龙经过长年精益求精的潜修苦练，使自己的实战搏击功夫逐渐出众，达到了行遍天下无敌手的高超境界，而且尤以腿功的精湛而著称。因为他能将凭空下落且无所依托的 5 厘米厚的木板一脚踢碎；他能用快速凌厉的腿法令包括泰拳手在内的搏击高手俯首称臣；他能不管面对什么样的技击对手，也不管其级别、实力如何，都可以突破其防守并进身踢倒对手。作为才华超群的一代武术奇才，无论是在表演场合还是在正式比武中，李小龙那兼具阳刚与阴柔之美的身手，那无拘无束、出神入化的强劲高踢法，更是无不令世界技击高手们为之叹服，使众多拳迷为之倾倒。

实实在在，有目共睹的截拳道真功夫，奠定了李小龙在国际武坛上的至高地位，也使中国武术在世界范围内产生了广泛而深远的影响。

说起李小龙的腿法，还与世界著名的搏击大师劳力士、朱瑞和李俊九有关，因为他们 3 人均是世界上一流的腿击高手。他们经常跟李小龙在一块进行交流，取长补短。那时候，李小龙是长于短打功夫，因此便教他们三人练习咏春拳，以锻炼攻击的速度、力度与密度；劳力士与李俊九则教李小龙练习高腿法，使李小龙的腿击技法更全面。因为在此之前，李小龙练的是南派拳法，正所谓"南拳北腿"，所以李小龙较少用腿，用也只是采用低踢法，攻击对手腰部以下的部位，而摒弃高踢法。因他认为这种高角度踢击法的威力不够，且重心不稳，空门太大。但当他结识了这 3 位当时世界上最好的腿击术大师后，李小龙彻底改变了自己的看法，进而练就了一套过硬的高踢功法。李小龙对劳力士等 3 人非常感激和尊敬，即使自己在后来红极，性格亦变得狂妄和傲慢，很难与人相处时，也仍然尊敬如旧，把他们视为兄长与老师。

第十六节　李小龙的"空手道世纪大战"

李小龙万事俱备，但向人挑战必须竖立一个招牌，于是创出"截拳道"这个名称来。但心里又怕被它捆绑，遂对人说"截拳道"并非一个门派，只是为了便于称呼的符号而已。截拳道给李小龙带来了荣誉，也给他带来了麻烦。尤其是在全美空手道大赛之后，有很多空手道选手不服气，因此便有 3 名曾经在其它赛事获得过冠军的空手道高手联名向李小龙挑战。由于这是在李小龙刚获得全美

空手道冠军后不久，因此这次比武吸引了不少围观者，其中不少都是空手道大师，故将这次比武称为“空手道世纪大战”。

比武是在加州大学的室内体育馆里进行的，这次李小龙只带了莲达同往。李小龙是个一比武就进入比赛状态的人，对于对方的恶语抨击与摇唇叫骂，他一概不理。在他的心目中只有一个信念：用拳脚来堵住他们的嘴巴。比武开始后，李小龙只用了几秒钟就击倒了第一个对手，由于这个对手因冲势过猛而暴露出的空当太多，所以在虚晃一招后，只用一脚就将其凌空踢翻在地上。就在第一个对手倒地时，第二个黑人武师一言未发，疾风般冲了过来。因这是非正式比赛，故可不受任何规则约束，况且他们的本意就是不管输赢，要使李小龙没有一刻喘息的机会，以车轮战法击败李小龙。但这却正合李小龙之意，因为截拳道讲求速战速决。因此，李小龙在挡开第二个对手的重踢之后，以一记低踹腿击中了其支撑腿，随后李小龙不等他站稳，又是三记重拳，外加一记后踢，迫使这名黑人武师跌出几米之外，满脸鲜血，不敢再战。

第三个对手看来水平要高出一些，因为两人对峙了几分钟后，仍未分出胜负。其同伴亦拼命为其鼓掌，认为他胜算的可能性较大。其实他们都错了，因为李小龙不想很快就击倒这位对手，李小龙是想借用这位对手来体验一下自己的新技术与新战法，因李小龙几乎每天都有所创新、有所发现，只是没有合适的对象进行试招而已。此时，就在对方正得意之际，李小龙一记寸拳将对手重重击倒。这次大比武后，更给李小龙罩上了一层耀眼神秘的光彩，认为李小龙是不可战胜的！

第十七节　李小龙与西洋拳击

李小龙从实战出发，以中国武术为基础，吸收了世界上各种功夫流派的优点和特长，并总结了自己多年的实战经验，而自创了截拳道这种威震全球的技击功夫。其中，西洋拳击对李小龙所起的作用比较大。还是在他年龄比较小时，为了提高当时自身的技击水平，他除了勤习中国拳术外，还致力于研习西洋拳法。他一边参加西洋拳击训练班，一边节省零花钱用以购买世界著名拳击家乔·路易士的拳击赛纪录片。而且每逢假日及空闲时间，他就在家中将路易士比赛的纪录片慢速放映，从中学习拳王的步法、身法、拳法和打斗的技巧。另外，他还经常参加校内外的拳击比赛，不断丰富自己的实战经验。经过一番努力与搏杀后，李小龙终于获得了香港中学生校际拳击赛的冠军。当时，李小龙的步法与拳法已经是相当的漂亮了。

长堤空手道大赛后，使李小龙成为美国武术界的新星。他的名气亦传到了与美国毗邻的加拿大，加拿大的各种武术组织也经常请李小龙去做表演或交流，李小龙很乐意去，因为这是宣传自己及自己的功夫的绝好机会。记得有一次，一位朋友提议李小龙与加拿大的全国轻量级拳击冠军交流一下，而且可以让李小龙在适当时刻起腿进行攻击。李小龙在第一次只动拳不起脚，便将对手重重击倒在擂台上了。原因是对手那正统而又一板一眼的拳路，根本无法招架李小龙那刁钻、凶狠、强劲、泼辣及多变的拳风。

事后，该拳击冠军的教练向李小龙建议，他应该去做职业拳击手，而且只要稍加训练，便会成为该级别的世界拳王。一旦登上拳王宝座，收入将会是做民间武师的几十倍、甚至是几百倍。但李小龙却说他没这个兴趣，该教练以为李小龙嫌他的名气太小，便说可以推荐美国的一位著名拳击教练去训练他，因为经他的手，曾培养出了好几位世界拳王。结果，李小龙仍摇摇头，他说自己之所以喜欢西洋拳击，是因为它实用，它能对自己的技击功夫起补充和完善作用，再说这种竞技运动的打法太死，规则的限制也太多，他无法适应，相比之下，他更喜欢自己的那套自由奔放而又实用的自由搏击之法截拳道。

第十八节　李小龙与拳王阿里

本世纪六、七十年代是世界拳坛最辉煌的时期，理由只有一个，那就是有两颗巨星在光芒四射，他们是搏击界的李小龙与拳击界的阿里。那时不少武师曾以言语激李小龙向拳王阿里挑战。因为阿里在拳坛曾保持不败纪录，是美国人心目中的民族英雄，击败他可将自己的声望提高无数倍。李小龙是这样回答那些武师的："我为什么要向阿里挑战？这就象拿笔的人，不可跟操刀的人在一起比文才和武功的高低一样。"

李小龙的回答，自然会遭到那些好事者们的嘘声。李小龙说："按职业拳击的规则，我不是阿里的对手，若按民间的打斗形式来比武，我未必就会输给阿里。"李小龙到生命的终结，都未跟阿里公开交过手，这时因为，他们都是全美武术界和拳击界的顶尖人物，他们只会接受他人的挑战，而不可能向他人主动挑战。再说他们也是朋友，因为阿里的每一次拳王卫冕战，李小龙都非看不可，拳王阿里也常常登门拜访他。在年龄上，李小龙大阿里一岁，在武功上，他们也相互交流各自的经验。尤其是阿里的高超步法与闪电般的独特攻击技巧，曾令李小龙大开眼界，获益匪浅。阿里则向李小龙学习咏春拳的发力技巧与技击战略，从而更加巩固了自己在世界拳坛上的霸主地位。

事实上，这两位风云人物还有颇多相似的地方。首先，两人都喜好预言。1993 年在美国加州举办的拍卖会上，一张写着李小龙在奋斗时期预言的小纸条，被崇拜者以 15000 美元购去作为永久的留念。字条上写道："我将会成为全美最高薪的超级明星，从 1970 年开始，我就会赢得世界声誉。"后来这些预言一一被他兑现。令人难以置信的是，阿里也常预言自己能在下次比赛的第几回合中取胜，结果竟连续 7 次被他言中。其次，他们两人都有服兵役的机会，但他们最终都没有去。李小龙赴美求学之时，正值越战期间，由于他当时已取得公民资格，所以按法律应去服兵役，但令人庆幸的是，李小龙因有轻度扁平足而免服兵役。否则的话，他可能要去前线打仗，那么"功夫巨星"的武术史与电影史就将会改写。当时，阿里也接到了服兵役的通知，不过虔诚的信仰和正义感使他反对服兵役，结果他被法院罚款 10000 美元，并判处 5 年监禁。尽管由于各方面的担保使他提前出狱，但他却早已失掉了应得的世界冠军的头衔。

第十九节　李小龙的电影与民族气节

李小龙在影片中，以他那颗热爱中华、渴望中华强盛的赤诚之心震撼了观众。他那高超的武功无不展现了龙的传人，不向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神。

李小龙的功夫电影，无一不贯穿"我是中国人"的这一主题。也就是说，李小龙是借电影来弘扬中国功夫，来维护中国人的尊严，并证明中国人是不可欺辱的。当然，也有不少影评家认为李小龙的电影有着强烈的个人英雄主义色彩及打倒洋鬼子的排外心理。但是中华民族近百年来受压迫、受侵略的怨气却由此发泄了出来，所以观众在看后是一片欢呼，并倍感酣畅淋漓。

在近、现代史上，中国倍受日本的欺凌。李小龙初到美国时，中国功夫还默默无闻，而日本的空手道却在美国的武术界大行其道，故中国功夫倍受歧视。当李小龙在美国创立截拳道时，前去挑战最多的就是日本的空手道。所以在李小龙主演的影片中，均有国术大战空手道的情节。再者，在二战中，由于大多数亚洲国家都曾受到过日本的侵略，因此李小龙的电影首先在亚洲火了起来，且大快人心。至于李小龙的电影为什么在全球范围内受欢迎，从民族自强的角度来讲，是因为全世界曾受过压迫的民族都跟中华民族一样，深感种族歧视之辱，加上二战时日本、德国等法西斯对全球性

的侵略,所以他们确有借李小龙的电影以渲泄愤懑的意向。作为电影观众,他们自不会去探究李小龙以空手道为对手的含义,见李小龙所饰演的中国同胞获胜,便顿觉扬眉吐气。而作为世界上其它肤色的观众来讲,李小龙代表的仿佛不仅仅是中国人,而是全世界受民族偏见之耻辱的人。李小龙的电影,除他的绝顶功夫为世界电影观众所倾服外,他的观念倾向也是能为世界电影观众所接受的,这也是他的电影具有国际性的双重原因所在。

李小龙还认为,自己拍电影是负有使命的,因为观众需要教育,而一个教育者就必须承担责任。“中国人必须靠实力证实自己”,这是李小龙挂在嘴边的一句话。最使人感到意外的是,带有强烈的反日情绪的《精武门》,竟能在日本大力发行,而且日本影迷对李小龙的狂热程度,丝毫不亚于与李小龙同根的中国影迷。由此可见,李小龙功夫影片的魅力,已不是民族的因素所能禁锢得住的。

第二十节　武术对李小龙所起的作用

对于李小龙来说,他先有武道上的成功,才有了他在电影上的成功。电影界、武术界对李小龙功夫片的一致评价是:李小龙演的是真功夫。真功夫或许不好看,但耐看。假功夫尽管可蒙蔽一时,但难欺骗一世。因此,李小龙在影片中所展示的功夫,既不怕电影及武术界行家的挑剔,又经得起时间的考验。

总之,是武术给李小龙带来了他所曾拥有的一切。换言之,不可想象离开了武术的李小龙将会是什么样子。武术对李小龙来说像空气和水一样重要,是他生命的有机组成部分。武术为他赢来了声誉、财富与威望,赢来了与他同命运、共患难的妻子莲达,也赢来了鼎助他在事业上更上一层楼的朋友,如木村、伊诺山度、劳力士、李俊九、詹姆斯及施里芬等人。李小龙在影片中的打斗,几乎不带表演的成份,一切会使人感觉“这是真的”,“这事正在眼前发生”。所以说,“真实”是李小龙功夫片的最大特点。李小龙认为:“截拳道的宗旨是实用,如果掺入了花俏与虚假的东西,必然会将观众引入歧途。在功夫的宣传方面,也会误人子弟。”李小龙是为武术而电影,不似当今港台的某些功夫演员,是为电影而功夫。

李小龙的电影,具有浓烈的自我意识。无论是当时或是以后的电影观众,都不仅是欣赏李小龙所饰的角色,而是主要欣赏李小龙的武术功夫。李小龙将自己的功夫与哲学理论尽悉倾注于主人公身上,犹如赋予了他们以血肉。影片中的李小龙心中只装有一样东西——功夫。李小龙所塑造的“超人”不是可望而不可及的,正是因为这点,他的电影对观众,尤其是对热爱武术的观众,具有强大的诱惑力,使他们与剧中人心心相印,产生共鸣。当然,上述一切都应归功于武术,或归功于李小龙所独创的拳法:截拳道。

第二十一节　李小龙创立“截拳道”的原则

说起截拳道,说来还有一段故事:1971 年,即在李小龙猝然去世的前两年,他忽然声称,如果可能的话,他要收回“截拳道”这个名称,而把他日益博大与精深的武术改称为“李小龙技击术”或“武道”,当然这也是截拳道的升华与提高,可惜由于李小龙的猝然去世而最终未能实现。

李小龙创立截拳道的原则是,吸收有用的技巧和理论,加上自己的专长,从而增强实战的能力,提高实际搏击的水平,向学以致用的路线发展。所以,他辩证的接受了其它功夫流派的优点与长处,并首先解除了一般拳道的束缚。例如,空手道在练习其所谓的“自由搏击”的时候,一旦贴身而打,教练必定让其分开,而讲求点到为止,这样时间一长,便会形成在实际格斗时有“留手”的不良习

惯。李小龙所创造的技击术则不然,它是贴了身才开始打的。再者,柔道与合气道都是不用腿击术的,李小龙技击术(截拳道)则手脚并重,甚至可以用口咬。说到用脚,空手道与韩国的跆拳道都提倡和鼓励用高腿进行搏击,截拳道则长于上、中、下均能有效踢击,特别是对其胫、膝、大腿的攻击,命中率更高与杀伤力更强。此外,截拳道还讲究简单、直接,绝不花俏,它只承认是一种在徒手搏击中力求花最少的力气击败强敌的打斗艺术。

截拳道没有特定的马步和架式,只是通常把较有力量和灵活的一边手脚放在前边,这样由于攻击的手脚离对手较近,所以攻击的命中率就高。李小龙不讲马步,而且没有固定的拳型和踢型,所以也没象传统武术那样的招式名称。由此,截拳道自称是"无型之形,无式之式",只看对方来势如何,再怎样适时回击。所以截拳道的宗旨是:"以无法为有法,以无限为有限",或者是"以无法对有法,以无限对有限"。

第二十二节　截拳道的技击特点

截拳道是什么呢?李小龙所创造的这种技击术的根和源是中国武术,但是经过蜕变之后,它已不再局限为某民族某流派的武技,而是整体武术的武技。因此,截拳道不象其它的武术,它没有固定的招式,而比其它门派的武术更挥洒、实用、自由和合理。例如,传统武术是要求习武者循照固定的招式进行模仿练习,但截拳道则要求习武者在掌握一定的技击技巧后,应创造和探求属于自己的新武技。

截拳道并不提倡恃勇斗狠,它把搏击看作是一门艺术,由于李小龙曾读过不少哲学专著,并受西方人道主义的影响颇深,因此截拳道很重视人的价值,提倡精练武技,在实践中领悟其中的奥妙,充分发挥和提高人的潜在能力。另外,它还把比武交手看作是人的武功和能力的价值的展现,而不过份地看重输赢。同时,截拳道还认为"突击(即突发的进攻)和踢腿是自我防卫的有力武器"。从中我们不难看出,截拳道与任何花架子功夫均截然不同,它具有朴实无华、遵循搏击的共同规律的特色。它的搏击基础是简单的、明确的,然而又是有效的。实际上,掌握截拳功夫并不意味着增加更多的东西,而是减少或砍掉不少非本质的东西,不是天天增加,而是天天精减。简言之,截拳道的搏击方法是一种精减技击术的过程,因为李小龙讲求的是少而精。

截拳道最重视直接攻击,他提出"连续攻击才具有制服的效果","敏捷地腾挪移步,攻击再攻击"。这种注重主动进攻,而连续、巧妙的攻击的风格,给搏击者的身体素质,特别是耐力,提出了很高的要求。一个耐力不足的搏击者,将会因精神不及而陷入被动局面。截拳道还要求"比对方更机灵",并要求"欺敌诱敌"。欺敌即欺骗敌人,截拳道极为重视这一搏击的策略和战术。截拳道的攻击几乎从不直接发空招,总是先发虚招,待诱使对方在防御动作中露出空当破绽后,再趁隙加以攻击。李小龙亦总强调要从对方意料不到的角度发起攻击,攻敌以措手不及。

第二十三节　截拳道的三大要素

李小龙早年曾习练过传统武术咏春拳,因此他所创造的功夫必然会受到中国武术的影响,但他并不着重于传统武术,他认为传统武术的套路练习是按既定步骤进行假想的攻防,这在真正的搏击对抗中是无效的。李小龙否定了这种模式化的武术形式,并称:"截拳道喜欢无形,以期汲取所有门派的精华。"截拳道亦要求习武者应发挥个人的特长,不断进行实战技能的练习,在对抗中练就适应自身特点的打斗技艺。尽管如此,还需要有理论进行指导,在这里,所谓的理论,最常用的就是

“实战搏击三大要素”,这也是李小龙武坛生涯的经验总结。

第一是效率。即李小龙提倡的速战速决,最好是一出手就能击败或击倒对手,而不给对手以躲避或做垂死挣扎之机,更忌拖泥带水。截拳道也以快速猛烈、刚毅和旋风般的快攻著称于世。其中,速度是技击致胜之道。唯快才能出其不意、攻其不备。

第二是直觉。李小龙主张用本能的反应和直觉去完成攻防动作,而这也是对真实搏斗唯一有效的应付方法,是李小龙经过多年实战而得到的感受。因为任何一个搏击者,如欲获得真正的实战能力,必须极度重视自身的本能反应和直觉的培养与锻炼。在实际搏击中,如对手在电光石火之间发出一拳的话,己方便根本不可能在如此短暂的时间之内,再眼见脑想,再由脑神经来传达到手脚的肌肉反应,并彼此配合出一招来消解对手的攻击。可是,如果能够善用条件反射动作的话,那么情形便有所不同了。因为,反射动作是无须经过脑部思维之后,而同样地能够做出拳脚的攻守动作。既然反射动作是无需经过脑部思维的,那在时间方面就可以较之经过了思维、分析判断,然后才能施展出招势的方法快捷得多。因此,李小龙要求练习者应脱离意识,只凭直觉,不靠记忆,而只靠感觉来进行攻守。

第三是简朴。李小龙最忌不切实际的花拳绣腿,他认为真正实用的招数应简化了再简化,即一拳就是一拳,一脚就是一脚。并要求每一动作都应有每一动作的效果,因为返朴归真,才是武学的最高境界。截拳道技巧的施展,又趋向于简捷、直接及最大限度地发挥自身潜力,因此必然与传统的“以招破招”的模式背道而驰。当一个搏击者拥有全力以赴的实战精神时,他的身心会升华至尽,他的体力与智能皆超乎常人,他会以简朴而实用的招式去对付强壮的对手,他亦会凶狠敏捷地进攻,以横扫一切的攻势击倒对手。

第二十四节　截拳道的重大意义

当代武星李小龙独创的技击术名闻天下,我国许多报刊都对此做过介绍,但忽略了李小龙创立技击术的重大意义的宣传。截拳道的伟大意义就在于:它使中国的武术重新正视实战。

李小龙说:“传统武术,只晓得盲从与模仿,它们永远找不到武术技击的真谛,。他还说:“我不相信对手会象师兄弟对招般,让你先对峙观察,后策动攻防。也不相信,对手会象对打演练或打沙包那样,给你蓄势运劲的时间。此外,我也不相信,对手会打打停停,以便让你慢慢地思考对策。”以上所说,均为传统武术进行“搏击”时的现状,因为它们正在与真正的实战一节节的脱离与退化。是李小龙认识到了武术自身发展中存在的问题,认识到了老祖宗所创立的技击功夫,这项瑰宝若在自己手上失传或丢失的严重性。尽管那些传统武师们认为李小龙的武道不人流,但是他们还是不得不去考虑怎样来提高本门派的实战性。这样,李小龙创立截拳道的目的便算是达到了。

第二十五节　截拳道中啸叫声的作用

李小龙无论是在影片中或在真实打斗中,总要搞一些辅助动作,用以迷惑或激怒对手。如脱去上衣展示其强健发达的胸肌;用蔑视鄙夷的眼光看着敌方,看得敌方不知所措,使其或暴跳如雷,或心惊胆颤;潇洒利落地拉高裤腿,扎马步;击中对手时发出胜利的叫喊,或欲发力前的怪啸声等等。这些“花招子”虽对打斗本身没有什么直接益处,但也没有什么害处。而且这些噱头却很受观众喜好,效果出奇地好。尤其是他那啸叫声,好象表现了埋藏很久的悲愤与耻辱的怒吼,所以能够慑入心魄,给敌方以精神与意志上的沉重打击。

据武术行家分析,发力吼叫在打斗中的实际作用是:

第一,可以震慑敌方。因拳家拳手都强调心静和沉着,以调节人体各部的协调运动。在搏斗中,双方为了保护自己,击败对方,必想方设法扰敌之心,从而达到乱其身的目的。而发声就是一种较有效的扰乱敌心的方法。另外,功力深厚者在攻击中发出的声音本身便具有技击作用。这些人在实战中的发音,不是以一般的肺气作动力,而是以具有巨大能量的内气作动力。这种声音极易引起敌方的身体感应,从而影响其技巧的发挥和器官系统的正常运行。

第二,可以增强抗打击能力。即由于"喊声"振奋了精神,激发了潜能,增强了肌肉的张力,从而加强了抗击能力。李小龙则要求习武者须借声以贯气提劲,使声到、气到、劲到,三者同时并行。

第三,有助于发劲。也就是可以借此激发体内的"气"与外在的力相结合,容易使力量爆发出来。因为在声音之后,往往是力量的爆发,及排山倒海的攻势。而且,截拳道中的发劲,并非蛮劲,而是浑然整体之劲。此劲起于足涌,沉于丹田,透于腰脊,而形于肢端。在实战中发声,还能提高大脑皮层和丘脑下部神经细胞的兴奋性,同时交感神经也会改善骨骼肌的物质代谢,增大运动量,协调各器官的机能,从而将人体的内劲抖然发出,产生强大的杀伤力与破坏力。

第四,有一定的健身作用。在激烈的对抗中,人不可能长久闭气,而发声则有利于废气的排出和氧气供应。同时,还能激活人体的细胞,促进气血运行,以增进人体的健康。当然,健身中的发声与技击中的发声也不尽相同。健身中的发声特点是轻柔、圆润、沉长而有规律,以利于健身疗疾;而技击中的发声,则一般是陡、急、浑厚、沉实,或者是尖、奇、怪、刺耳,以利于发力和惊吓对方。

第二十六节　截拳道的锻炼原则

李小龙之所以会成为李小龙,他之所以有如此之"神",是他勤练不辍的结果。

他是一个拿命运作赌注,将拼搏溶为生命的强者。他的目的不仅在于强健体魄,延续自己的肉体生命,而是着眼于锻炼意志的坚韧,也就是中国古典哲学中所强调的自强不息的强身方式。而且李小龙强身的最终目的是强心,以磨炼出超人的意志。

李小龙还认为,自己所创造的功夫的锻炼,是一种进行常人所不能承受的超负荷的行为,它不仅要坚持,更重要的是要超越现状,这本身就是一种提高精神境界的有效手段。它的结果,不只是使练习者锻炼了体魄,而是使练习者更能藉此去面对、去适应一切恶劣环境,磨炼出坚韧的意志,这就是李小龙创立截拳道的本意所在。

李小龙还经常告诫自己的弟子说,一个拳手欲登上技击的巅峰,必须练就成为象泰山一样坚不可摧,象大海一样奔腾咆哮,他还须有把钢炼化为绕指柔的意志和精神,如此在任何强手面前都能把敌视若无物。如果他能视死如归,最终他会顶天立地,承担大任。

灵魂是伟大的,躯体是微不足道的,这就是李小龙的锻炼原则和目的。

第二十七节　截拳道的美学特征

李小龙具有表演的天赋,他的每一场表演或打斗都能给观众以震惊。观众不绝于耳的掌声,似乎称赞李小龙不仅是位武学家,也是一位艺术表演家。在这里,便又涉及到一个新问题,即武术美学。

武术美学,是武术发展中新兴起来的一门武术理论基础学科。李小龙的功夫虽注重实战,但由于它具有节奏、造型、结构等要素,因此也具有一定的审美价值,或者说观看李小龙表演功夫本身就

是一种艺术享受。而武术美学所要研究的对象和中心范畴,则是武术运动中的艺术审美和美学问题。

武术是中华民族在长期的社会生活和生产实践中,逐步积累、丰富发展起来的一项宝贵的优秀文化遗产,而李小龙所创造的技击术又是其中的精华。武术在长期的演进和发展过程中凝聚着中国哲学的智慧、美学的意境、艺术的神韵和文化的精神。这些又极大地丰富并发展完善了技击术自身的文化形态,使截拳道最终形成为一种相对稳定、独立和具有鲜明的技击特色的武术文化体系。

(一)名称美

李小龙当时曾把截拳道解释如下:截拳道只是当今存在的非古典风格的一种中国功夫。尽管解释起来不容易,但是,习练时却很简单。具体分开来讲就是:“截”的意思是阻止,也就是不给对方出招的机会;“拳”的意思是技巧;“道”的意思是一种艺术。结合起来说就是:“截拳道是一种不给对手发起攻击机会的技击艺术”。应该说其名称是独具特色的,因它概括力强,且生动形象、名实相符,十分贴切,能唤起美感。再者,李小龙所创造的拳法在名称上之所以美,是因为它和实战的动作、内容、风格相契合,使人加深了对截拳道的形象理解,当然也更好地反映了动作的本质表现。

(二)造形美

所谓造形美,即人的动力定型美。技击术的造形艺术之美,可分为动造型和静造型,通过动造型和静造型在空间和时间的运动上,形成了连续不断的画面。象李小龙这样的具有快速的步法和出势良好的拳手,自会给别人留下技法简而易行的印象。并由于他善于运用攻击与周旋的结合,从而使得动作迟缓的对手在他面前必显得笨拙无能。尤其象李小龙这样优秀的高手,看上去动作总是那样轻松自如,当他冲向对手时,即能轻而易举地出招攻击,又能自由自在地离去,似乎总能机智地攻击对手。当然,这也就显示出了他的迷人的艺术魅力。

(三)劲力美

所谓劲力美,即实战中的劲法和力度。截拳道最常用的劲力是“寸劲”,由于此劲法刚劲有力,故富有一种“阳刚之美”。截拳道的发劲,以快为主,主张使用措手不及、快速精彩的短劲。短劲是快速的弹力,好象是压紧的弹簧突然弹出。由于发出前后时间短、速度快,因此它会产生出极大的压力与震撼神经的作用力。这种力量的美既有实用价值又有观赏价值。

(四)传神美

也就是能生动传达其精神意态之美。截拳道尤为重视精气神的作用,讲求神形兼备,心动形随,意发神传,使观众不知不觉地进入了打斗的意境与情节中。一旦表演结束,方觉淋漓酣畅之快。正因为如此,传神是武术艺术美中的一条重要的美学规律。

第二十八节　截拳道的美学表现形式

李小龙虽然已经去世,但他的形象和精神却仍然活在人们的心底。截拳道发展到了今天之所以经久不衰,不仅是因为它具有技击对抗的实用价值,而且还因为它是一种独特的表演艺术,能给人以美的享受,使人赏心悦目,激发人们美的情操。再说,截拳道的全部内容也倾注着中华民族的气质、民族的心理,以及民族的美感和民族精神。

(一)健与美的结合

截拳道的美首先体现在一个"健"字上。所谓"健"是指李小龙那矫健的体型,及那兼具阳刚之力与阴柔之美的打斗风格,这一切均给观众留下了一个威风凛凛的英雄好汉的高大形象。其次,是指截拳道中的每一个动作,都是按其自身的要求在一定的空间和时间里完成的运动造型,表现着人的内在情感与外部形象的统一,表现了自身的灵巧、迅速、舒展、刚健、优美,这都是健和美在时间和空间中的统一。

(二)刚与柔的相济

所谓刚柔相济是指技击动作在速度和力量上的变化。这种变化在人们的视觉上形成了形象有差异,即刚与柔的显现。这种变化不仅是表现在外部形态上,同时也表现在人的内在情感在力度上的变化,因为内在情感变化是外在形态变化的基础。

截拳道的刚柔相济,贯穿在全部搏斗动作之中,便形成了特有的层次分明、虚实相间、动静结合及起伏跌宕的风格。而且柔者刚之极,刚者柔之至,两者相济为用,而不可分离。因为如过刚则折,过柔则软,皆非柔中之刚,刚中之柔。在对抗中,用柔者防,用刚者打。刚柔相济,方能取胜。

(三)虚与实的变化

截拳道中的"虚"是指动作的变化过程,"实"是指变化的终点和结果。李小龙认为,人的情感和力量均蕴藏在这一变化的过程中。其中,"实"是情感的飞跃和高潮,也是技击中速度和力量的最高点;"虚"是情感和力量的积累。所以说,没有虚也就无所谓实,没有实也就无所谓虚。一个动作的完成就是虚实互相转化的过程,截拳道中的虚实实际上便是相辅相成的矛盾统一体。据李小龙说,技击的虚实变化,不仅表现在外部形态的变化上,更主要的是表现在情感和意念的变化上。不过这个过程瞬息万变,常人往往难以捉摸。因为有时看起来是虚,实际上是实;有时看起来象实,实际上却是虚。如此真真假假,虚虚实实,令敌防不胜防。当然,这也是李小龙生前所最拿手的战法之一。

(四)动与静的相间

"动迅静定"这是任何运动项目所共有的鲜明特点,截拳道也不例外。根据李小龙在其专著中的见解,"动"是指自身的情感与力量的外部运动;"静"是指情感和力量的内部运用。在实战搏击中,静一般是相对的,动是绝对的,静动是相对和绝对的对立统一。截拳道中的动,可表现为激烈的攻击形式,也可表现为巧妙的防御形式。截拳道中的静,则具体表现为以静制动,或寻机待发,给人以恬静与柔中见刚的舒适之美。若动静互相交换,则能反复构成圈套,布好阵势,诱敌陷入我战法之中。故动静即是截拳道的基本原理。

(五)起与落的配合

在截拳道中,起落是身体运动时相互对立的两个方面。上升为起,下降为落,亦要紧密结合身法、手法、步法的变化,来体现出动作的起伏升降。技击术中的龙腾虎跃之势及豹窜燕飞之能,均以增强对敌的打击力量,保护自身的安全,表现优美之体态为最终目的。

(六)进退的衔接

李小龙认为,进退在技击中或在用兵中,都是极其重要的。而且进为攻,退为守,有利时进,不

利时退。在截拳道的对抗中,亦提倡敌退我进,敌进我退,故进退之时机关系到胜负。若当进不进会失机敌遁,当退不退则陷于敌手。因此应当以意识为主帅,当机立断,指挥躯肢,进退连环不断,使敌无隙可乘,以达到技击之妙用。

(七)智与勇的相衬

在截拳道的拳理中,智与勇也是相对而相成的。有智者,方是真勇,不是匹夫之勇。有勇者,方能使智发挥作用,产生物质力量。所以,李小龙的技击原则是:斗智而不斗力,重智而不重勇,以智取不以力胜。上述要诀关系至巨,学者必须要特别注意。

近几年来,截拳道正逐步走向全世界,这一具有中华民族气质与特色的技击运动,不仅以其超人的美的技艺受到世人的瞩目,更以其内在的特有的精神气质而受到世人的赞赏。截拳道,必将以其内在气质美与外在技艺美相统一的,这一中华民族的独特风格与特色的武术运动而跻身于世界武坛。

第二十九节　截拳道的艺术观

截拳道作为一种竞技活动和文化现象,它所展现给人们的是一种最为简练、实用、朴实、美观的防身健体的运动形式。截拳道的实用价值是显而易见和人所共识的,它的作用首先是服务于人们的实战搏击、防身自卫和强身健体等实用目的。与此同时,人们也应该深刻地认识到,截拳道也具有强烈而鲜明的精神表现性和艺术审美价值。

李小龙的功夫作为中华民族的优秀传统文化,它的核心实质是它所具有的技击性、健身性与艺术性三位一体的综合特征,此"三性"高度的凝聚着创始人李小龙的那深刻的社会实践及生活体验、精神情感和人生智慧。此外,千百年来武术不仅是民族的一种传统体育活动,而且更是民族的一种文化娱乐活动,它是精神与物质两方面的创造成果。武术之所以长久不衰地生存繁衍在中华大地及世界各民族的民众之中;长期被广大人民群众接受并得以极广泛地流传、继承和发展,正是因为武术具有技击、健身和艺术性的这种实用功能与审美功能相统一的根本特性,正是由于武术的这一根本特性,才使得武术具有了内容丰富多彩,形式多种多样,风格各独具特色的各种武术流派和体系,而这些流派与体系又为李小龙的成功打下了坚实的基础,因为李小龙所独创的功夫乃是各流派的精华之大成。所以,不认真研究和探讨武术的艺术特性,便不能全面而深刻的了解与洞悉截拳道这种武术文化的丰富内涵所在。

第三十节　截拳道的艺术表现形式

李小龙曾在杂志上发表文章时曾谈过:以往,人们对我所独创的功夫的技击性及实用功能,认识和重视程度比较明确而强烈,而对我所表现出的表演艺术性则比较淡化,这是一种极偏颇的思想认识。殊不知,具有独特风格和丰富内涵的截拳道,绝非是一个技击性特征就能够完全包容了的,更不能以弘扬技击或以恢复武术的本来面目为理由,进而排斥或否定截拳道的表演艺术性和审美功能。

为了使读者能更直观地了解截拳道的内涵与艺术性,现将李小龙生前在授武时常用的一些有关艺术与截拳道的关系及作用的言论、见解转载如下,供有志于研究者参考。

截拳道系极致之路,亦系人生活中不可缺的调剂与倾泄。而截拳道之艺术性的目的并非单单

自私与只升华了自己一边的灵魂与意识，而是该开启凡民之心智、思想与意志，以应合着协调美满的自然世界，进而使自己的技击水平能提升到一个更高的境界。

艺术的活动并非全是在艺术本身，它深入一更深邃的世界，与其中各形各式的艺术汇流在一起，尤其是与拳道的融合，则更能显示出其生命力，而心灵的和谐与空灵中的联系也均由此得以实现。再者，人类为了完善自己，进而争相修习各种艺术，但是有一部分人却由于观念上的差异，而将无限的灵活变化转变成了僵化的或说是限定住的传统形式。因此，欲深解李小龙所独创的功夫，必须能舍弃一切理想、形式与派别，甚而也尤需抛却何者是与何者不是截拳道的理念。否则的话，你将很难体见截拳道的艺术性。

艺术借技击术吐露了内在心灵对事物了解之情形，艺术也由此变得更可解、更易接受与更易欣赏，当然这一切应归功于富有创新意识与表现欲望的革新者——李小龙。截拳道这种艺术形式的表现目的系将内在的视觉投影于世界上，以描述人类最深入的心灵与经验的唯美创造。当然，也由此向世人证实了中华民族是一个在文化的光圈中延续下来的强者之族。

第三十一节　依诺山度对李小龙的评价

由于“自我”的意识太严重，所以初次与李小龙接触的人，都会觉得他居傲不逊，印象自然就不会好。可是，随着彼此交往的程度与日俱增，这种不良的印象会日渐淡薄乃至消失。感受最深的就是李小龙亦徒亦师亦兄亦友的美籍功夫高手达尼·依诺山度。

依诺山度出身于菲律宾的武术世家，他从10岁起就开始学习空手道，其后又练过柔道、菲律宾拳、杖法及一些中国武术套路，并对流行于印度及印尼的一些本地功夫颇有研究。他还不断地寻访武林中人，虚心求教，并广泛涉猎各种武术与兵法书籍，准备创立一种新功夫。然而，当他看到李小龙的表演后，大为吃惊。事后，他曾私下与李小龙比武，被李小龙扎实的功夫及超前的见解所折服，便放弃了打算创立一种新拳术的计划，并把自己的经验所得毫无保留地奉献给了李小龙，给创世初期的截拳道增色不少。

很多人很难理解，因为当时依诺山度在美国的声望很高，有“菲律宾棍王”之称，且年龄大于李小龙数岁，谁也没想到他会投入到李小龙的门下。在李小龙去世后的二十几年里，依诺山度仍时常回忆与李小龙的交情。他说：“当时，我的经验与阅历亦正趋于丰富，大有可能会创出一种拳术来，但当我认识李小龙后，我才感觉到自己的武学修养也仅似其浩瀚的大海中的一朵浪花而已，所以我准备终生学艺于其门下。”事实上，依诺山度只是不过太谦虚罢了，因为他与李小龙根本上就是互教互学的交流关系，况且他更是李小龙的挚友和兄长。

在李小龙成了功夫巨星后，他也不像其它人那样去极力吹捧李小龙，或借李小龙来抬高自己。因为他有自己的事业，有自己的做人准则。相反，更多的时候他是对狂妄已极的李小龙进行劝说，使他那傲慢的性格能有所收敛。依诺山度也常说：“对于我个人来说，李小龙并非是个完人，他有着不少缺点，但无可否认，他确实是一个非常突出的天才。”“李小龙最使我难忘之处，并不只在于他的功夫及演技，而是他广博的知识与进取的精神。”实际上，依诺山度的最可贵之处，是他没有提及他为李小龙做出的巨大牺牲和无私奉献。而李小龙也始终对他非常感激和尊敬，因为李小龙那炉火纯青的二节棍及令人眼花缭乱的魔杖，都是依诺山度倾心传授的结果，可以说是由依诺山度让李小龙藉此出尽了风头。当然，李小龙在自己红透半边天时也没有忘记老朋友，因此在《死亡游戏》中，他也邀请依诺山度出演主角。

第三十二节 劳力士对李小龙的评价

劳力士对李小龙及其独创的功夫所做出的贡献也很大。首先一点,是他改变了截拳道的技术结构。换言之,是他丰富了李小龙的腿法技术。后来,李小龙以腿功名扬天下,这其中不能说没有劳力士的功劳。

李小龙是美国第一个把武术功夫带进银幕的东方人。我们在他主演的电影中常见的那一记凌空飞踢,就是劳力士教的技法,后来竟成为李小龙电影作品的标志。当然,也有些人认为李小龙忘恩负义,其实李小龙对朋友的恩德,不喜欢口头表示,而是以实际行动报答。因为待他在影坛站稳脚跟后,便也把劳力士拉了进去,让他在《猛龙过江》中与自己演对手戏。实际上,劳力士也为《猛龙过江》增色不少,因为劳力士本身就是个在世界武坛享誉很高的名人。记得,劳力士是这样回忆他与李小龙的交往的:“当时,李小龙不太喜欢高部位踢法,因为咏春拳中根本就没有高踢法,但我对他提出了我的看法,我认为自己用高踢法可以从任何角度起脚进行攻击,而且踢出来的威力与劲道一点儿也不会减弱。从此以后,我们常常在一起研究与切磋武术,我学他的中国功夫,他学我的高腿法,这样,大家都有了很明显的进步,因为这是世界上两个最大的功夫流派中的两个顶尖高手之间的交流。”

“李小龙的确是个很‘自我’的人,他很看重自己而我行我素,并常常向人夸耀自己的长处而抨击他人的弱点,很多人都不喜欢他的这种作风与个性,于是人们便说他傲慢,我想他招人妒忌与不解可能就是这个原因。但对于我个人来说,我完全不介意,因为我知道这是他的个性。”这也许是李小龙到死为止都未曾与劳力士脱离朋友关系的原因所在吧,因为劳力士很了解他的为人,况且他本身的素质就比较高,所以他能容忍李小龙的狂傲,当然这也是一般人所没法做到的。最后,劳力士还说:“不论我的想法对不对,总之我觉得他是个强人,是个值得自负的人,也是世界上武功最好的人,他的演技在当时来说也是最好的。这就是我个人的看法。”

第三十三节 李俊九对李小龙的评价

李俊九也是美国武坛的顶尖人物,被尊称为“跆拳道之父”,他为跆拳道在美国的兴起与发展做出了不可磨灭的贡献。由于他功绩卓著,因此在 1979 年荣获了“杰出武术家特别奖”,成了美国武术界的风云人物。他曾与李小龙共同在长堤国际空手道大赛中做过示范表演。从那以后,他们才真正成了好朋友,并常常互相拜访以交流技艺。

李小龙曾经从李俊九那里学到了不少新东西,因为李俊九是一位威震世界武坛的腿击好手,但他却很谦虚,也很有涵养,是一位学者型的功夫大师。他曾在报刊上发表文章说:“我无法再遇到一个象李小龙那样的对武术如此狂热的人了。他能够取得如此巨大的成功,一半是天赋,其余则是他肯去努力、肯去拼搏的结果。尤其是他对民族歧视的反抗精神及他平日训练时的那股狠劲,足以令他雄视武坛。他在武学上的造诣,也是使很多人望而兴叹的,他不仅有一副好口才,其超前的武学理论也是当时的一枝奇葩。此外,他对各种武器的认识及纯熟程度,可以称得上是专家,他经常运用的武器有:长棍、短棍、单二节棍、双二节棍及西洋剑等,就是这些已是没有人能及得上他。”

李俊九与李小龙的关系一直很融洽,一方面是李俊九能容忍他的一切过失;另一方面是他们都是有色人种,都来自贫穷落后的国度,而且都是代表各自的国度来美国宣传本民族的国术的,所以他们可能是“同病相怜”;第三方面可能是李小龙欠李俊九的情太多,不好发作,加之李俊九颇有绅

士风度，因此李小龙也不好意思轻意造次。但不管怎么说，李俊九对李小龙的评价都是很高的："李小龙是个充满欢乐而又爱说大话的人。他谈话时会显得非常直率，我从来没有遇到过一个象他那样坦诚的人，当然由于李小龙太坦诚的缘故，有些人会很不喜欢他，甚至从此以后再也不想理他。其时，有些事做过去后，他也很后悔，只是死要面子，不肯当面向人致谦罢了。当有些朋友了解了他的个性后，也就不会再责怪他了，因为他的本质并不坏。"

当谈到李小龙所做出的贡献时，李俊九是这样说的："李小龙以他亲身的体验证明了武术家亦可以是一个优秀的演员，是一个艺术家。他是第一个东方人在美国领导功夫片走向自然化，并替其他武术人士铺了一条从事电影的道路，并为他们创造了一个成功的模式。"

第三十四节　日本武师对李小龙的评价

尽管李小龙曾多次在影片中痛打日本武师，尽管李小龙的影片带有强烈的反日情绪，但是日本武师们没有把它放在心上，因为影片反映的是过去的历史。那些日本武师们很崇拜李小龙，很佩服他的武功。在事隔 20 多年后，李小龙仍然是他们心目中的偶像，富士山下至今仍矗立着的李小龙塑像就是最好的证明。

在李小龙的日籍朋友中，关系最密切的有木村、织田及荷里积三人。其中以木村跟李小龙认识最早，虽然木村只是个普通武术爱好者，但对李小龙的帮助较大；而荷里积的功夫最好，是日本武道中的高手。木村对李小龙的评价是："李小龙当时（指刚到美国时）那么年轻，却已是一个首领人物，因为他有领袖欲，颇具领导才能。他有一种特殊气质，或者说是一种凝聚力，他常常成为人群中的核心。"荷里积对李小龙的评价是："他的武学理论具有超前意识，他的动作敏捷而强劲，让人看了后心里感觉很痛快，那时我才知道李小龙的确是个有真才实学的年轻人，我开始对他产生了敬意。"

"李小龙对我也很佩服和尊敬，他喜欢听我讲一些有关日本古武道和打斗的技巧，他曾经帮我搞过几次义演而没有收酬金。"当荷里积谈起李小龙时，可以说是无不得意。最后他又补充道："李小龙是我的挚友，世上再没有一个人象他那样博学、真诚、具有勇气及富于挑战的个性。他是超凡脱俗的，他是一颗永远不灭的星。"

李小龙以武会友，结交了不少著名的功夫大师，在交流切磋之中不断地丰富了自己，也更加完善了自己的截拳道。

第三十五节　李小龙在世界武术史上的地位

当李小龙去世后，香港曾有报纸报道说："当巨人的脚步走过历史的大地时，我们总能听到隆隆的脚步声。"

李小龙，这一武术史上的巨人，以其全部的智慧和胆识，在人类文明史上创造了辉煌的业绩，并竖起了一座功夫与功夫片的丰碑。

李小龙被誉为是"世界上最强壮的人"，他的功夫出神入化，打遍天下无敌手，并造就了西方的中国功夫热，同时亦影响了世界技击运动的发展。李小龙的一生虽然是极短暂的，但他却给世人留下了很深的印象。李小龙的挚友依诺山度曾唏嘘道："世间再难找到这样伟大的武术家，他的去世将是世界武术史上的一大损失。同时，他又是一个城府很深的人，其心灵深处有一道门，从来不对任何人开放。"另一位美国泰德艾斯利（华纳公司总裁）则说："在李小龙的面前仿佛放着一本只有他自己才能辨认的、看懂的，用神秘的符号写成的武道书。"根据这本书，他教育周围的人，为他们指明

成功之道，阐明他们将如何达到目的。没有人反对他的意见，他的思想具有神学般的威力。尤其是他的武学思想，已灌输给了全球上的功夫爱好者。

第三十六节　李小龙的挑战观

伟大的人物往往被神秘化，伟人都是神秘的，这不仅仅是因为人们赋予了他神秘，还是因为他自身就神秘——具有深不可测的气质。这完全取决于他的博学多才和超越常人的智慧，使他给以人们这样的印象：他象大海一样广博深厚，既咆哮难近，却又平静如镜。他这种恢弘磅礴的矛盾统一的内心世界与独特的个性，不能不令常人感到神秘。

现在，也可以说是历史选择了他，当然历史亦不得不接受他的挑战，他的血一直是火热的，他注定了要向 一切挑战。其最大的个性与特点也就是：挑战，迎接挑战。

创业初期，他盼望挑战，想借此证实自己，他的一生不曾停止过挑战。李小龙一旦把什么认作了对手，他是永远不会服输的，那是必须决一雌雄的。要求生存，就得与人斗争。他的好斗表现了他君临一切的气度和执着追求的精神，及不达目的誓不罢休的意志。李小龙的这一切都是站在民族的根基上的，而且一个民族的伟人永远属于他的民族自身。同样，也只有他的民族的一切精神才铸造了他自己，不然他就不属于这个民族。作为一个功夫超人，不遇挑战是难以充分显示他的英雄本色的。李小龙那与生俱来，又在艰苦复杂的斗争环境中锤炼而成的个性、气质、决心和意志，在历史上必将产生巨大的力量和影响。

第三十七节　截拳道的武道释义

李小龙是个典型的学者化的武术家，他的武学、哲学造诣都很深，但他的气质毫无书卷之气，这往往会使人忽视他的知识内涵。他那深奥的武学理论已被人们捧若致宝，而纷纷效仿与研习。现为了满足广大读者与爱好者的要求，将有关在国内尚没有介绍过的一些拳理披露如下，供参考、研究、借鉴、学习之用。

欲能由武术中有所启发，意味着能破除“真知”与“真命”之障碍。同时，并能发展无限的自我，无限的扩展自我。

倘内心无任何固守僵结，则外在的事物自会敞开出现，且移动之似流水般，静止时犹如镜子，反应时却恰似回声般。

单凭自己的偏好与欲求而能一无色彩地观察事情，可谓能以其纯朴单纯的本性来仔细观察事物。

一无自我意识时，艺至其最高之境界。一个人一旦能超乎其所做事物成败之关键，则必可发现“自由”为何。

完美的道路只对那些又挑又选的人，方是困难重重的。无所好亦无所憎，如此心方可证明，一发之差犹如天地之别。

抛却一切暧昧不明的意念，方可成为大师。

技击家即使具有高深之技巧，亦不意味着完美，仍只能算是在不止的进步与心灵的反应，及发展中的中间阶段罢了。因为完美是无法以外貌、形式来求的，而系由人类内心心灵深处散发而出。

欲于截拳道中有所精进，必先对意志有控制锻炼的意念，并忘却成败与胜负，忘却骄傲与痛苦。让对方因挑战而遭受更严厉地反击。

截拳道避免一切的肤浅、不实,而系直接贯入复杂问题的核心处。

真正实战的功夫并不虚张声势,它也并不迂回地走着,而系一直线朝向目的的。因为简捷的一直线是两点之间最短的距离。

抛弃思想教条之偏颇,在思想中不为思想所左右,不为外物所诱。

将心灵专注于焦点使之警觉着,使之能瞬间即知觉真理,而真理是各处无所不在的 心灵需可由旧传统习惯、偏见、限制的思想过程中解脱出来。

很多"功夫大师"并不是真正面对实际的搏击,他们均与真正的功夫相去甚远,而实际的搏击是简捷且直接的,他们不是曲解了它,便是空想。他们并不会直接直入真正的核心、关键,妄凭花巧的招式与人工化的技巧,欲求符合实际的搏击情况是不可能的。

固定的形式,非将无法适应真实情况与变化,那只不过是在制造障碍与槛笼罢了。而真理是在牢笼之外的。

传统的武术家只可谓之是传统的观念,照不变的例行工作去做者,他的动作均是承习旧有的而无创新。

在功夫的锻炼中,须抱有自由之意识。因为一限定的心灵绝非是自由的,所以习武者应勿为任何门派传统所限,武术该是自由的。

欲深信自由的可贵,心灵必须学习正视生命,而且是不受时空所限之生命。自由是存在于知觉意识内的,注视中切勿停止悟解,欲深悟与生活于现在,昨日的一切均需抛却。

了解的产生是经由感觉的,在某一瞬间由关系的明镜前映出。

知心何以空,何以静;以空灵之心,无形、无法来面对敌人。

初始的心原本是无活动的,而道是需无思以行的。

自我的表达是整体的,是立即而无暇思考的,惟有肉体与心灵能完全自由时,方可能完整地表达自我。

武术的至高境界必是趋向简捷,以不变应万变。而境界不高者,惟有流于花拳绣腿罢了。

欲求身体的不实的夸大与强己所难,自会偏离正道,赦求心智的虚幻的理想,当会无法见到实际之真象。

中国的武术系经过五千多年的演变、流传与进化的武术。

第三十八节 李小龙谈"悟"

真理变成一种法律或一种信念,阻碍于知识之途上,而手段又将真理局限在内。如何打破这种局限,求真之道?

功夫是一种特殊的技巧,是一种精巧的艺术,而不是一种体力活动。它可以使人独立自主,可以使人奋发的了解自我,可以使人由此证明自己的存在之价值。那么,怎样才能得到功夫的真谛呢? 在这里,"悟"将是求真之道的关键因素,因为功夫或武道是一种必须使智慧与技巧配合的一种精妙艺术,其原理不是可以很简单就可以学得到的,这就象一种科学,需要寻求实证而由实证中推(悟)得。当然,还必须顺其自然,象花朵一样,由摆脱了感情与欲望的思想中绽发出来。而且,功夫的核心就是"道"——也就是宇宙的自发性。

道,是阴和阳两极的和谐配合,是两种暗藏在万物之后的无形的、完美的力量。在中国古典哲学中,阴阳亦可称为太极,是一切武术的基本结构与核心理论。太极的主旨就是:事物不会永恒不变。换言之,即一切事实乃是动的、循回轮转的,当活动量至极点时,就转而为静,再由静化为阴,而

至极静时亦会再转而为动，再转化为阳。两者圆通流转，循环不息。当我们深入研究问题时，必会发觉真理之所在，而问题是永不会与答案相离的。

阴阳两极在武术中是调和互用的，绝对没有相抗之现象。故此，假若一方采取主动，而另一方却处于完全被动的话，那是极不自然的，重点是千万别固执于任何形式，也就是勿使自己的注意力受限。此外，轮子惟有不过于附着于轮轴上时方可运转自如，一旦心灵是紧密地固守着，此种感觉将存在于每个动作之中，无法瞬间有效地发挥。

以上的道理又告诉我们另一个相关的法则：不可违反自然。以一个习武者来说，首先必须忘我，继而随迁而变，不与对手硬碰而是顺其来势，引其入围，然后借机制敌。十分重要的一点，如何借力使力，使自己的反击的威力更大。当然，一个人除非消除他自己精神上与技术上的一切障碍，否则是无法进步的。

在武术中的一切活动，是与意志中的活动有着连带关系的。向来意志带动身体，身体随着意志的指挥去活动。既然身体五肢受制于意志或思维，因此意志或思维的锻炼是很重要的，但却要说明，意识、意志或思维的训练并非易事，所以说，一般人也很难达到"悟"的境界。也可以这样说，截拳道不单纯是在技巧上的，更重要的是它对心灵的探究与锻炼。

截拳道在阴与阳合一时即已存在。

（注：本文是李小龙就读于美国华盛顿州立大学哲学系时撰写的一篇论文，在这里略有增删。）

第三十九节　对截拳道的再一次评价

几十年来，人们用深刻的理论和严谨的方法，系统地剖析了作为革新主义者的李小龙，但是，这却是单向的，没有寻找到完整意义上的李小龙。

李小龙的另一面被人们忽视了。又恰恰是这一面才使李小龙得以成为李小龙，那就是他的功夫而不是其演技。

然而，他是神秘的，也正因为它（功夫）附着于李小龙，才使李小龙变得神秘。人们没有进入这一奥秘之境，也就无从进入李小龙，他们看到的李小龙终归只是拉长了的飘忽不定的影子。

功夫是李小龙体内涌动着的血。它是中华民族的魂，它是中华民族源远流长，生生不息的遗传密码——中华传统智慧（哲学）与民族气概。

李小龙几乎整个地拥有了它，它也是李小龙所独有的。在这里，引用美国黑带杂志的评语："对截拳道而言，这是一种无与伦比的美，好象在跳芭蕾舞。人们已经无法拒绝经由他们的步伐，去领悟到惊心动魄的打斗艺术了。""截拳道是一种去完善心灵的艺术，它教给人们的不只是拳术的要旨，而是教给人们人生的意义。""截拳道是哲学化的武道，是武道哲学。"

李小龙所独创的功夫之所以这样厉害，是他掌握和了解了数十种中外武术，并吸取其精华的结果。当然，一切事物都没有绝对的好与不好，李小龙就由于生命短暂，而未来的及将其拳法研创得尽善尽美、无暇可击。习者在研习李小龙的实战功夫时，也应看到其缺点与不足之处，也只有这样才能符合李小龙的逻辑，即辩证地接受新事物。

世界上很多武道大师均公认：截拳道的最大缺陷，是忽略了内功。就象很多泰拳大师那样，以超乎常人的方式进行训练：他们踢击树木、用铁球击身及以拳头冲击铁板等，使他们练就了无敌的硬功，但与此同来的却是泰拳手们普遍短命的不幸事实，因为大多数泰拳手一过40岁便全身肌肉功能明显退化，甚而一命呜呼。在李小龙的截拳道功夫论著以及他所进行的技击术的宣传教学与巡回演进中，他从不谈气功之类的内家功夫与养生功夫，他是怕会因练这些"柔软"的功夫，而丧失

了自己在攻击上的锐气。他所提倡和推崇的是西方流行的那套强身与健身的训练计划。

首先可以说,李小龙不会气功,起码不擅长于内家功夫,因为他多年侨居海外,自然没有机会去猎涉中国大陆上的那些浩如烟海的名家名派的内家功夫,这也是李小龙生前所抱憾的。当然,他也可能是没有学气功的欲望,因这可以从他的言论中看出。况且,截拳道是一种非常"直接"的拳道,而外家功夫比内家功夫自然更要"直接"得多。再说,内家功夫的见效也太慢了,从李小龙性格上的角度来讲,他是没有耐心去学习或学好内家功夫的。"练武不练功,到老一场空。"这句千古铭训反映在李小龙身上还是比较应验的。

内功高深之人,当身体受到外力和外来侵害时,他的内气很自然的便会形成一道无形而又坚韧的屏障,以抵抗外来的冲击,并且还会在无意识的状态下对内伤及气淤进行化解和治疗,遗憾的是李小龙却没有具备这些自卫的功夫。对于李小龙之死,来自香港武术界的说法是:练功过度,或练功不得法,同样会损害身体甚至导致暴躁。所以练功者必须学会调息运气,否则就会百病丛生,直至晕厥发生意外。在这里,我们虽不能确认李小龙死亡的直接原因,但可以推断:李小龙日常不辅之以内功的训练与调节,而导致身体垮了下来。当然,有些教头指责李小龙"练功不得其法",也并非无稽之谈。如果李小龙真去练习了能修心养性的内家功夫,那么他的性情,也就不致于这么浮躁和暴躁了。李小龙犯了"欲速则不达"之大忌。

而对于研习者来讲,截拳道实际上并不太适宜初学者,而适宜于有相当功底的人。因为截拳道是李小龙集自己 20 多年来的练功心得与体会而创编出来的,它亦是世界上各种武道的精华,因此你不可能会一下子学得到、学得会、学得好。此外,李小龙虽也强调"悟",但对于初学者来说,是"悟"不出什么深邃的"道"的,所以必须有一个刻苦而较长的适应和磨炼过程。就象学习汽车驾驶一样,你不可能一开始就操动方向盘在马路上疾驶,而是先练习原地驾驶,再进行场地训练,待纯熟后才由教练陪伴而上路行驶,最后才是单独驾驶。谈到武功也是一样,最好是有了相当的基础后,再研习较为高深的技巧。如你以前曾研习过别的功夫或练过传统武术,那更好,因为有了基础后再习练截拳道,则必然如虎添翼。况且李小龙生前也一贯反对保守,并唯恐初学者盲目崇拜自己的功夫,他更反对初学者只学截拳道,而把各门传统武学抛弃。因为那样的话,将会失去创新的机会。事实上,由于历史原因,在六、七十年代,李小龙即使想回大陆学习内功也是不可能的。



第二部分

截拳道的基础训练



转眼已是二十多年过去了，然而李小龙那生龙活虎的形象却仍然深深印在人们的脑海里，他那顽强的拼搏精神和精湛的武技至今为人们所推崇。

李小龙的一生是十分短暂的，他虽对现代技击术和电影表演艺术的发展做出了很大的贡献，但是李小龙的成功之路是一条充满荆棘和陷阱的艰辛之路。可以说，李小龙的截拳道是在一些武林同道的冷讽热嘲和守旧派的排斥打击，以及国外武人的寻衅挑斗中创造出来的。目前，截拳道在世界性的范围内的发展已形成了一个很大的市场，亦尚存在着很多缺点和弊端，尤其是有的馆校已偏离了李小龙的基本精神，他们之所以要打李小龙的招牌完全是为了达到商业目的和想借李小龙的盛名来抬高自己的地位。他们的宣传是华而不实的，甚至带有神秘的色彩。在这里，为了使广大爱好者少走弯路，笔者将从截拳道的基础性的知识开始探讨，并介绍截拳道的系统训练程序，同时也是为了让已经上当受骗的受害者认识一下什么是真正的截拳道。当然，我不是说那些爱好者的鉴别力太差，而是那些行骗者们的骗术实在是太高明了。长此以往发展下去，实在是令人担忧，宗师李小龙先生的尊严与威望也会被这些人损失殆尽。对此，作为一个真正的传播与宣传者，必须是溯本清源，以正视听，决不能任浊流自然发展。

第一章　李小龙阐述截拳道

实实在在，有目共睹的截拳道真功夫，奠定了李小龙在国际拳坛上的至高地位。但是，随着一代猛龙的消逝，仿佛截拳道的技击真功绝技亦随之而去。因为，迄今为止，在世界武坛难以数计的李小龙的追随者里，并没有谁能够脱颖而出以取代李小龙的武术地位，更没有谁能够真正弥补李小龙在广大武迷心目中留下的情感真空。这从某种意义上来说，是因为世界上仅仅只有一个李小龙，而从截拳道的传播、发展、继承方向的因素来看，却是因为在当今众多的追随者中根本无人能够充分领悟和理解截拳道这种技击术的拳学真义，那些“传播者”们乃是在死背宗师武学遗著的一些名言来哗众取宠，来大搞“截拳道”。如此，也就谈不上截拳道的运用了。李小龙曾说：“看待截拳道的态度正确与否，以及能否充分理解截拳道的基本拳理，是截拳道研习者迈向截拳道的神圣殿堂的主要问题之一。”

李小龙的技击拳理是卓有见地的，是足以领导世界武坛潮流的，更是他搏击生涯中的经验之谈，也是精华所在，故摘引、整理、编辑、翻译出来，供有志探讨武术技击真谛的同道们参考。

第一节　截拳道之神韵

一、截拳道所谓的"自由"

在截拳道或现实生活中，心灵的偏狭意味着心灵的冻结，一旦停止其必需的自由流动性，心灵将不再是真正的处于心灵的状态。在李小龙的意识中，一无自我意识时，艺至其最高之境界。一个人一旦能够超乎其所做事物的成败之关键，则必可发现何为"自由"。

李小龙的截拳道是无任何形式的，也可以是任何形式的，因其是无派之派，故又可适合于任何派别。截拳道能够自由运用各门各法之精要与诀窍处，并不为任何限制所局限，它善于利用一切对己有利的技巧，而一切手段均为其所用。欲于截拳功夫中有所精进，必忘却成败胜负、忘却骄傲与痛苦，让对手因进行挑战而遭受更严厉地打击。而且，失败时的最大谬误是预先对结果妄加臆测，以致影响了自己在瞬间的反应，因此不应对成败与得失有所在意，让一切自然发展下去，如此你的四肢、躯体与精神自会在适当的时机发起足以致命地打击行动。

李小龙的截拳道这种以生命相搏的艺术，使我们一旦确定了方向即不再回首反顾，它对生死是置之度外的。在搏斗中，李小龙并不虚张声势故作玄虚以浪费精力，李小龙亦不再迂回地走着，而朝向一直线目的，因为简捷的一直线是两点之间最短的距离。李小龙进行殊死拼搏的目的在于如何去表现真正的自我，他能自由而无拘无束，不为外在依恋和偏颇所限。截拳道可谓启开智慧之火炬，它是生命之道。普通的武术是以技术去与生命相搏，而截拳道则是以生命去与生命相搏，这时它已不受任何东西所限制和束缚，它以全身心去搏斗，所以它们的层次是不一样的。

李小龙还认为，一个高手在各方面均应生动和有活力。然而在实际搏击时，他的心灵尤需冷静，即能够做到以不变应万变。他的双眼需不停滞，他的行为表现需仍与平时一般，而无任何意料产生的可能。对此，你还必须做到：

第一，摧毁面对于你的敌人，并消除自由、正义与人生的障碍。

第二，摧毁任何纷扰你心灵之物，毋需伤害人，但应能够克服自己的贪婪、愤怒与愚昧。

在搏斗的过程中，截拳道注重自我发展，抛弃那些陈腐老朽的技巧，而自由灵活的运用。在武术的锻炼中，应有自由的意识。一种受到限定的心灵绝非是自由的。勿为任何门派传统所限，武术该是自由的，在搏斗中它应卸下一切包袱。当然，由旧的传统固然可获得安全感，但是在新的创造中则可获得流动，且是机变的武术。如果你深信自由的可贵，则必须学习正视生命，而且不是受时空所限制的那种生命。

在搏斗中，一个人一旦不能表达其自我，必不是自由的。唯此，他便开始挣扎，而挣扎则孕育了规律化的例行法则。一个真正的搏击者必须能够经常心灵单纯，心中只存在一个目标——如何搏击。他必须除去阻碍其前进的障碍，无论是感情的、身体的或是精神上的。在实战过程中，能超越任何系统的约束，方可能自由与整体的为所欲为。如果单单只是重复地演练规则化的、固定的动作，当会剥夺搏击中之"灵活"和"真"。

许多习武者常是盲目的接受其老师所传授的内容，结果造成了其行为、思想上的麻木和呆板。这些人的反应自是依循着已定的模式，使其心灵更加限制与狭窄。而自我的表达是整体的、自由的，是立即而无暇思考的，唯有肉体与心灵能安全自由时，方可能完整地表达自我，此即为截拳道之真义。

二、截拳道的精神武器

截拳道是追求精神和肉体完全自由的修炼方法，其方法只求心悟。李小龙截拳道的战斗艺术，绝非是简单的装饰品。搏斗的成败取决于内在精神，唯有不虑不惧的搏击家，才能够真正做到临敌不畏。真正搏斗的时候，心理上亦必须有"不输于任何人"的坚定意念。而那些无法控制感情的人在搏斗时，将会因情绪的起伏不定而瞬间失去发挥攻击的机会。因此，李小龙认为，为了避免临阵失常，务须学会自我控制感情，以适应种种复杂的状况，因为搏击是瞬息万变的。就李小龙的经验而言，咬紧牙关克服体力上的极限，才能够持续不断地发挥体力上的最大效用。用李小龙的话来说，就是"纵使身心俱疲至极，只要抱着必胜必成的决心全力以赴，必能达到终极的目的。不过，唯有在决心坚定不移的情况下，才能真正获得胜利。"

值得注意的是，锻炼中的截拳道的修习者，在实际搏斗之际，精神上应从容自如，全力以赴，而且眼睛要无时不刻地盯住对方，尤其是对方的眼睛，因为眼睛是心灵的窗户。至于态度方面，则需要与平常无异，也就是自身表情自然，让人看不出你是在做生死之斗，即暗藏杀机。

实际上，当时身材只及十几岁洋少年身高的李小龙，看起来在一群群近 2 米高 100 多公斤重的洋汉面前是绝对吃亏的，但他还是一次次地以愤怒的拳脚拼命击败了对方。况且，李小龙是绝对不能被击倒的，因为他清楚的知道，如果自己一旦倒下，则其毅力和心愿也会同时倒下来。对此，李小龙在作战时，身心都升华至尽，他的体力与神智已经超乎常人状态，他凶狠、强劲，连续的进攻、进攻，再进攻，直至对手倒地不起为止。此外，李小龙还会像野兽般的盯紧对手，而且这种慑人的"兽性"和含有杀气的目光，曾多次令对手不战而败。

李小龙也常对报界说："我即使倒地不起，也要带着胜利死去"，亦即"宁可死，不可败"。如此，取胜夺魁自是理所当然。

三、截拳道的心理状态

李小龙常常对自己的学生说："万念俱空，是攻敌之一大秘诀。"也就是在心态方面，要维持平衡而勿有任何起伏。有志于武道的人，与敌方进行对抗的时候，心情必须与平时一般无二，即日常生活中的那种毫无压力的心态，在实战搏击时也要保持不变。也就是李小龙所说的宽阔、豁达。对此，应做到：绝不要为了稍有动静就紧张，绝不要偏于某种心情；绝不任其松弛、散漫，因为武术是生死之斗。否则的话，胜利就渺不可期。

关于保持平静的心境或万念俱空的心境，李小龙生前曾举例说过，当你写字的时候，如果心里老是念着写字，笔尖就会无法保持稳定，从而影响写字的效果。所以，当你走上擂台与敌相搏的时候，也要保持在平时训练中的那种自如和自信，因为对手也是一个有血有肉的人，他也会感到紧张和焦躁。在这里，谁的心理控制得好，谁的技术水平就发挥得好，当然谁的胜算可能就要大一些。挥拳搏斗的时候，如果心里一直念着：比赛就要开始了，这一场打斗，我是非胜不可的。万一输了，别人一定会耻笑于我，那样的话我将很没面子。这些念头一产生，就会发生下面的现象：首先是肢体僵硬，不听使唤，即使被击倒在地上了也还没有明白过来；其次是无法及时与快速的行动，使该获胜的比赛，也由此而落败。

在实战中，特别是当敌我双方不相上下时，能够保持平静的心态将会显得更为重要。因此务必勤加锻炼，以防不测。而所谓万念俱空，就是不想任何事情，也就是没有任何执着的念头，可以解释为"有敌似无敌"。如果交手时一心只念着胜利，便是一种弊病；如果刻意使出武技而使动作做得过火，也是一种弊病；如果一心只想着发挥日常修炼的结果，亦可称之为弊病；一意要积极的挑战，更

是一种弊病。又如，在对抗中只想着静以待变，还是弊病。对任何一件事情，心有所向，以至身手不灵，动作无法自如，这些状况一概可称之为“弊病”。这些病，全部来自心中。因此，想治愈这些病，唯一的办法是设法调整自己的心态，让一切自然发展下去，如此你的四肢与躯体自会在恰当时机做出适宜的行动来，因为你本身就早已经具备了这种素质，关键是看如何发挥和运用而已。

截拳道可以使用一切手段和技巧，但却不会受特定手段的束缚和约束。反之，为了达到目的，可使用一切对己方有利的手段。李小龙的妙技就在于单纯、精简，即如何去表现自我，抛开一切固执、偏见、束缚与限制，迈往自由之境。

李小龙还要求拳手应具有时刻充满自信的态度。在这里，他所指的态度乃是一种最佳的心理状态，他要求在打斗之前，在心理上必须进入战斗的状态，并要有充分的信心，以及全力以赴的战斗愿望。他还说过，“你不妨把自己当作冠军式的人物”，这是对心理状态自我调节的高效手段。当然，这种心境的产生，是长期不懈训练的结果，是李小龙以坚强的意志，充分的信心以及对搏击、对比赛任务具有高度责任感为基础的。并且为了培养战斗的意志，要进行艰苦和复杂的训练，以适应实战环境。正如李小龙所说的那样：“为了培养出这种心理状态，须经常做比平常人更久、更苦和更快、更强的训练。”如此一来，只要不断锻炼，不躁不急，并与更多的武师切磋、琢磨，时日一久，必可领会求胜的要领，必可踏上不败的坦途。穷究武技与探索武学理奥，乃是研武者的本份，认清此理，才能够做到今日之我，胜过昨日之我，而且明日之我，又胜于今日之我。

第二节　截拳道之意识

一、截拳道的技击内涵

（一）搏击需动脑筋

在实战搏击中，优秀的搏击家和功夫大师不仅使用手和脚，更需动脑筋，即以智取胜。另外，人的大脑皮质亦应时常进行锻炼，以便能够正确的观察判断对手的虚实，并采取适当的攻击行动。

由于李小龙的攻击动作是自然的，并且动作又全是发于瞬间，故在精神上需处于解放状态，这样在搏击之际，即使有一些新情况和复杂情况，也能够毫无顾虑的专心于拟策应付。这就是李小龙所倡导的“自然之法门”。

另外，要比对方更机灵，且擅长于欺骗诱敌，也是实战中最重要的技巧之一。当然，欲将计就计，欺骗对手，还需熟知各种技法，且需预先判知什么时候采用什么拳法，什么状况下采用什么拳法，经思考后，拟定出一套最适合于本身的拳法。其次，对已定的技巧反复练习，且组合的方法不拘，并且着力于招法的运用，使每一拳和每一脚皆极具攻击力。不过适当的打击务必发于瞬间，以求自然无阻，并令敌无法防范。

李小龙还曾这样说过：“如果你想将自己的本能与技术发掘、提升出来的话，完全不用依靠别人，也不用依靠任何外在的助力，更用不着去修读那些浪费时间而学不到有用知识的课程。因为很多课程的着眼点仅是给你一个学位、一张证书。这一切除了说明你自己曾进修过之外，根本一点作用也没有。也就是说，真正的知识，是能帮助我们谋生的，也是会令我们进步的，不是硬将知识塞进脑袋里便可以。”

在截拳道的训练程序中，发展个人智能的方法是将原来潜藏在自己内心的才能和大脑中的天赋开发出来，将自己变成为一个真正的“自己”。

(二)搏斗即斗智

搏斗即斗智,因为最具效果的搏斗方法有两点:第一是以不变来应付万变;第二是攻击前或攻击中的节奏变更。

1. 以不变应万变

李小龙认为,此种战法最具威力的地方,是对方一连串虚招佯攻之后必运气换势,我则趁此空隙突然出招迎击或还击,对方必束手无策。同时,当敌方先发起攻击时,不管己方摆出何种姿势,这都只是一种形式而已,它的目的不仅在于防护自己,而在于伺机攻击对方,并击败对方。不拘泥于形式,而打败对手才是真正的最终的目的。

2. 攻击前或攻击中的节奏变更

一般来说,两个搏击者技术和功夫相当时,除非他们之间的动作速度快慢相差甚大,否则常易陷入僵持的状态。两人攻、防的动作,相互之间有一种节奏感存在。虽然说对先攻击者略占优秀,但亦需要极快的速度方能得手,一般说并不容易。一旦这种韵律被破坏,动作速度的变化将是攻击或反击时的主要因素。现在,其中一方故意破坏这种节奏,而另一方犹有维持原先动作的倾向,便会无法及时地去调整自己,以适应新的变化情况。再者,己方还可故意以迟缓的动作来松弛对方的警觉性,然后突然迅速地出招,做足以致命地最后攻击。此外,也可以先用快动作,再以迟缓的动作做攻击,最后再用真实而凶狠的攻击去重创对手。值得一提的是,这种攻击法将会因时机和场合而有不同的效果。

二、截拳道搏击原则

习武者,必文武兼习,就算天性拙缓,无法精通两道,至少也要做到致力勤习,习得与其身份相称的技艺与知识。平时,就要学拳法,教拳法,拳法之为用,才能发挥出它的威力来。只说不练,练而无济于事,那就不是真正的拳法。李小龙的拳法,便是以一实际行动为重点,难怪他如此强调"武技之实际可用"。不过,说到实际有用的武技,当然仅靠技术并不能发挥神威,还要有正确的战术指导,李小龙曾说过:"实战搏击好似一场战争,如果没有正确的战术指导,就算偶获小胜,但终免不了失败的结局。"也就是说,两个手法、腿法技巧相当的拳手,运用战术熟练者往往能够取得胜利。

在截拳道中,总的战术指导原则就是"无敌似有敌,有敌似无敌",这是领悟截拳道技击原理和克敌制胜的要诀。所谓"无敌似有敌",是指当自己进行功力或素质练习时,始终要在自己的眼前树立一个假想中的"敌人",而且这个"敌人"亦正在与自己进行搏斗。此时,你应把自己所掌握的技击术、战术,充分地运用与发挥出来,以战胜对手与进一步去悟彻拳理。所谓"有敌似无敌",这并非是轻敌之意,这也是李小龙的实战功夫中的一项对敌的战略原则。也就是说,要战胜对手,必须从战略上藐视对手,如果一交战,便被对手的气势所影响或吓倒,这样在战略上便先输给了对手,最终必为敌所克。所以,交战时要有"有敌似无敌"的战略原则,即要有临危不惧的大无畏精神和坚强的必胜信心,从而更从容、更自如的发挥自己的技术,去与敌人进行无所畏惧的搏斗,给予敌人以致命地打击。

三、截拳道的成功意识

在搏击术的探索道路上,一个无所根本的搏击者,不可再谓之是真正的自我,他的移动犹如机械人,他使自我受外在的影响,并埋葬了其独立的意识。作为一个拳手也难有不为门派所限时,方可清楚地观察人微。如此,才能无好憎的用客观全面的形式来观察。所以说,李小龙所独创的功夫

面对的是实际，而非徒然的形式，也就是以“无形为形”。

李小龙这样跟朋友说过，自从人类诞生之后，我们的哲学家、心理学家等等，时常提出这样一个问题：“人生的意义是什么呢？”而有的武学研究者更问：“我怎样才能立于不败之地呢？”其实，以上的问题，我们时常也会问自己，特别是在夜深人静、形单影孤的时候，我们扪心自问：“究竟人生有何作为呢？”如果我们要通俗的回答这个人生问题的话，李小龙总括的说：“我们是要成功的。”当然，对此我们要付出一定的代价，因为在向成功冲进的道路上有很多敌人及很多障碍。如我们再问，成功是什么呢？成功就是以武术的根本去搏斗的结果，成功即是胜利，也就是跑赢了或超越了与自己一起同步或一同起步的人。

对个人来说，成功是将自己所有的潜质发挥出来，变成一股力量，将这股力量通过搏击运用出来的时候，便可以找到自己的目标。所以，成功的定义是一个过程，是一种搏斗的实践，是一个不断进取的步骤，它通过实践逐渐将理想实现出来，慢慢地完成了自己早已定下来的目标。

四、截拳道的战术意识

西洋拳击中常有以力量劲道取胜的趋向，对不合规则的方法或不当的战术均有良好的规则限制。至于东方的搏击，如武术、菲律宾拳、空手道及跆拳道，虽则全身皆在许可的攻击范围内，然而其系留手的比赛，可受到过分的保护，故不实际。此种只攻击到目标前数时的留手对打，久之会对实际的攻击距离产生习惯性的错误判断。此种不接触或不完全接触的对练方式，久之亦可能对移动的目标无法产生预期的攻击效果，从而无法有效地、深具贯透力地攻击，当然也就阻碍与限制了战术意识的发展。战术意识乃是截拳道的灵魂，事实上李小龙那身过硬的功夫是靠过人的战术意识而充分施展、发挥出来的。据李小龙说，缺乏明确的战术意识的任何技能与招法，都会因盲目性而失去各种战机，从而使自己处于被动地位。

所谓战术意识，从本质上说就是主体意识到自觉的心理活动。同样，战术意识亦是指拳手在实战或比赛中运用战术方面的知识化为自觉的心理活动。搏斗时的时效性很强，李小龙要求拳手需在一瞬间分析、判断，并决定对策，对付诸实际的打斗行动。因此，运用战术意识的形式不象一般的战术思维的实施，有充裕的时间来判断、推理，只是完全凭直觉形象来解决战术任务，这亦是截拳道的战术意识的最大特点。

在实战中，特别是一个有经验的拳手或武师，在赛前会针对对手的特点来制定相应的战术方案，以增强自己的信心，减少攻击的盲目性和反击的被动性。但搏击场上的情况会不断变化，这时训练有素者会判断出形势，及时调整技术动作和战术方案。随着拳手实战经验的不断丰富，战术运用能力亦会不断得到提高。良好的战术意识还可保证拳手合理、准确地应用体能和技术，以及巧妙地运用战术，顺利地解决各种复杂的问题。

李小龙训练和提高拳手战术意识的方法有以下几种，这也是他的经验之谈。

第一，意识性训练：如表象训练和假想训练。

第二，实战训练：即在带有比赛与打斗情景的练习中，加深对战术的理解和熟悉，提高自身的搏斗水平。

第三，实战经验总结：即帮助拳手对比赛中各种情况及其规律性有所认识，从而有效地提高拳手的战术意识。

五、截拳道的实战感觉

就社会而言，是行行出状元的。因此，一旦经过艰苦磨难的锻炼，本来平凡的机会也会变成一

个成功的源泉。人生最迫切的学问，不是别的东西，正是切切实实的将自己的实践感觉或特性好好地研究与分析一下，并找出自己本身的问题。然后努力地去征服，这便是最大的学问了。当你明白了自己之后，便自然地明白了整个世界。用李小龙自己的话来说就是，天下间失败人士最浪费的，是忘记了眼前的自己，只懂得研究人家，却忽略了自己。如此，招来一胜一败，实属可惜。

在截拳道中，身体感觉意味着肉体与精神的一种高度的和谐与一体的相互作用关系。

下面分别介绍技击实战中的身体与精神上的感觉。

(一)攻击时的身体感觉

1. 肉体上的感觉

(1)攻击前后与攻击时应考虑平衡的感觉，防患于未燃。

(2)攻击过程中及攻击前后，应考虑自身防守是否严密。

(3)学习和研究怎样攻入对手的防守线内，并巧妙地贴进对手做动作的手与脚内，限制并妨碍其行动的灵活与机动性，给予对手以致命的创击。

2. 精神上的感觉

(1)培养击中目标的“愿望”，挑起自己的战斗情绪。

(2)培养“穿透”对手的愿望。

(3)考虑精力的充沛与否。

(4)以机警来应付攻、守形势的突然变化。

(5)随时严察对手，留神对手的一举一动，决定该如何采取紧急策略。

(6)练习有效的攻击一个移动的目标，并仍能保持放松、自然和快速。

(二)防御时身体的感觉

1. 研究对方的动作与发招的方式，看其是否有征兆和破绽。

2. 练习预知对方的第二、第三下的动作可能是什么——由此可知对方的打法为何。

3. 获知对方防守力薄弱、且无可自救的情况。

4. 将利害加以权衡，并乘势追击对手，直至其倒地不起为止。

5. 己方向后撤步时尤能保持动作的效率，并配合下述要领，快速反击：(1)动作一致的正确发招时间；(2)正确的距离；(3)正确的判断时间和有效地把握时间。

在截拳道中，自我的表达是无法以形式化的练习来完成的。李小龙认为：欲突破自己，需要深知自己。

第三节　截拳道之动作

一、截拳道动作诠释

李小龙特别强调对敌实战，因为实战可不象跟师兄弟们对练那样，先约定攻击的招式，而是与千变万化的敌人在进行生死搏斗。李小龙还说过，武术是一种求真的艺术，在求真的道路上，无所谓正确不正确，只需以个人的方法，去探索和表达。如果仅仅只晓得盲从和模仿，则永远找不到其中的真谛。

我们纵观两人打斗时，会因个人的观念而产生不同的看法，其所运用的动作叫什么名称，源自

何派，并不重要。最重要的是能够凭它击倒对手。

一流的搏击家均能擅长出其不意的制敌于先，能够随心所欲地去欺惑对方，以迫使对方手忙脚乱并暴露出空门以利于攻击。就截拳道而言，情形亦出于此。在搏击中，为了制造心理震撼的作用可以宛如猛兽一般，学会象狐狸一般的聪明，猫一般的敏捷，眼镜蛇一般的强悍。如此，才能使动作敏捷、劲贯神集，才能把握住快、准、狠的原则，全力重创对手。

在技击中，李小龙认为欲求动作良好，需运用以下方法：

1. 倘因肌肉动作的要求，惯性需减少到最低的限度。

2. 身体的惯性必须善于用来克服阻力。

3. 身体连续的曲线移动，比较突然而急速的变向移动更为省力。

4. 倘若肌肉不紧张，动作可变得更加灵活、更流畅、更柔顺、更快速、更自然，且更正确。

5. 在实战中做动作时，必须尽量克服迟疑，或瞬间的、极微小的停止动作的发生。

6. 良好的锻炼，并适宜的去练习与技击动作有关的自然节奏，这样可有助于流畅、自然，且有力动作的产生。

当然，作为一个高水平的拳手，可不妨改变自己的打法风格，来适应不同的打斗状况，但切记，切勿改变自己的基本技法招式。

在截拳道中，良好的动作姿势能产生最大的效率。平衡亦是良好的动作与姿势所绝不可缺的。自己无论是出拳或踢腿时，均不易维持身体的正常姿势，因此需善于保持平衡，并锻炼对时机的良好判断。这两点是对动作与姿势的完美补充，这是李小龙所独创的功夫，具有超前性的体现。

最后，还须记住下列最重要的一点：肌肉、神经一旦过于紧张，便会失去身体的柔软性和对时机的精确判断能力，但此二者对成功的搏击者又是非常重要的。所以，需要经常练习神经肌肉的协调能力，并随时保持放松的状态，从而在实战中使身体始终处于强有力的状态下，以待对手出现破绽，即刻出击。

二、截拳道动力分析

在截拳道中，正确的动作是最省力、出拳和发招效果又最佳的一种身体的状态。在搏斗中，要减少不必要的动作，避免肌肉的抽搐，延缓疲劳的发生，善于保存自己的体力。反之，若动作不正确，不但目的无法达到，反而还会弄得疲惫不堪。

在提到姿势与动作之前，还需先谈一谈"肌肉运动知觉"的问题。所谓"肌肉运动知觉"是指人体对有关肌肉收缩和伸展的本体感受能力，即对肌肉状况的感知能力，又称肌肉本体感觉。肌肉运动知觉主导着身体运动的一切。平常我们应该以最小的力量追求最大的效果，并增强肌肉运动知觉，以收到事半功倍的效果，因为肌肉运动知觉对于姿势的正确与否具有很大的决定性。

肌肉运动知觉的锻炼方法，是有意识的将身体与四肢置于特定的姿势，以体会其中的感觉。例如在身体移动时的平衡感、不平衡感；动作的优美与否；或者是迟钝与快速感，如此种种均可作为自己发招时肌肉运动知觉的良好指标。不过，"肌肉运动知觉的认识"锻炼，须至下述境界方可谓成功，即能运用身体最小的力量产生动作最大的效果。否则，身体的感觉将无法谓之为"完美"。

在做动作的过程中，放松是一种生理上的状态，但却是由心理的状态所控制，因此特别需要意识的努力来控制自己的思想，不断调整自己的心态。需要用"知觉"、"练习"与"意愿"，来锻炼自己的心理，并形成勤于思考的习惯，以使身体能产生一种新的行动。此外，放松亦牵涉到肌肉组织紧张的程度，肌肉组织紧张的程度必须不得超过所做动作时所需的紧张程度，并使对抗肌产生最低限度的张力。同时，肌肉最好经常维持某种轻微程度的紧张，但是一旦过度的紧张，又会使自己的技

巧与速度因而受碍，从而影响动力的发挥，其主要的原因是对抗肌的过度紧张。运动肌肉的紧张程度愈小，则自身所耗费的能量就愈小，所产生的动力也就越大。所以说，一个协调、有效的动作，其相互对抗的肌肉需能自然而容易的放松和紧张，用以应付持久战或用来对付强壮型的对手。

对于动作放松的锻炼，要靠心理冷静的培养与情绪的控制来完成。放松能使自己精神与肉体的功能趋于极限，并可自由地运用身体各部分的机能。动作上的放松并不意味着散漫与松懈，更不是迟缓。放松的锻炼不仅是对肌肉的放松锻炼，更为重要的是对心灵与注意力集中的要求与锻炼。

李小龙认为在做自己有把握而又完美动作时，要妥善的保留自己的体力，以备长时间经久的用途，或是为着做更有劲力的动作而准备着体力，此为上乘拳手的表现。换言之，经验老成的拳手，大都懂得采取良好的姿势以保存体力，尽量减少无谓且不必要的动作，来使他的关键的一个动作与招法更加有效。

三、截拳道动作威力

所有和李小龙接触过的世界各国武艺高人都有这样的感觉，如果按每磅体重计算，李小龙肯定是世界上动作最强劲和速度最快的人之一。

人的力量或攻击力是搏斗时肌肉紧张收缩时所表现出来的一种能力。在实战对抗中，如拳手其它方面的条件相同，那么谁的攻击力与杀作力较强，谁就能够取得优势。

李小龙认为，在搏斗中，你若想打出一记极具破坏力和杀伤力的拳脚，必须具备以下诸要素：即，高质量的神经、肌肉兴奋收缩支配能力；最大限度的利用体重；全身的协调配合能力；以及用最强的攻击意识来完成动作。

在训练时，应着重于以下几个方面的锻炼：

（一）提高神经、肌肉的运用质量

在人体中，神经是联系脑、脊髓和身体各部的纤维或纤维束，是人体内传导兴奋的组织。神经能支配协调体内各器官、各系统的活动，使之成为完整的统一体，并与外界环境发生相互作用。在体内由成千上万条神经连成一种知觉，所以当神经接受外来的刺激时，会分别送达到不同部位的肌肉纤维里面，使肌肉收缩而产生运动，如此连接神经系统与肌肉、骨骼运动系统的束就叫运动单位。在肌肉中，这种单位有很多很多个，而且如果各单位同时都不动或不协调配合的动，则攻击动作就产生不了巨大的力量，只有这些运动单位集中统一行动，才会产生理想的效果。本来，刺激经过神经系统的快速传递传到肌肉时，肌肉应立即产生反应才对，但如果没有这种运动神经连接和肌肉的快速收缩与舒张的话，则完全没法产生足够的力和有效的技击术。因此，感觉的敏锐、神经传导的迅达、肌肉的发达与强劲收缩，体现着质量的高低。这些都全靠技击的不懈训练，来开发它的机能，所以“高质量”的神经、肌肉是一切运动的基础。就截拳道而言，“高质量”还必须具备的要素又包括很多，如力量、速度与准确性等。在此请注意，在增强肌肉的力量、速度和准确性时，一定要结合基本技术和战术训练。因为技击对抗的原则是：在实战中练习实战，在实践中寻求实践。

（二）充分的利用自身的体重

李小龙做动作时，能够充分利用自己的体重，就是把全身的重量在高速运动中所产生的惯性力量集于一拳或一脚上。他每击出一拳时，不仅仅要用臂腕的力量，还要包括下肢、腰部、肩部的力量，并通过力的迅速协调的传递，把全身的力量和身体的重量汇合在一起，使拳脚获得最大的攻击性与穿透力。因此，在截拳道训练中要多用身体去体会和感觉全身力量的传递和发出。

(三)全身的协调配合能力

在截拳道中，协调是指动作之间的关系能彼此协调一致，这包括用力上、动作上和各个动作细节的衔接上，都要准确协调，而没有多余的动作和妨碍技击效果的因素。李小龙认为"协调是一种特有的能力，它能使一个人得以有效而舒畅的运用全身的所有机能与人体内的潜能，去随心所欲地支配他的动作。"

在做动作的过程中，协调能力的优劣，在某种程度上决定了速度、耐力、灵活性及准确程度的增减。据李小龙分析，主动肌与对抗肌的不协调，就会增加肌肉的能量消耗，并造成肌肉过早疲劳。由于肌肉神经的过度紧张，也就出现了多余动作，不仅在搏击中不能头脑清醒的观察对手的意图、行动，同时还容易暴露自己的意图，使自已失去攻击和反击的有利时机，给对手造成可乘之机。

据李小龙解释：动作的协调还意味着动作的正确，故拳手通常要有丝毫不差地发挥劲力完成动作的能力和意识。他还要求，既要能以最简单、最不费力的方式发出动作，又要达到动作所要求的标准，从而收到迅速有力的技击效果，而这一切无疑是动作奏效的前提条件。因此，必须首先要求掌握协调、正确的动作，然后才是提高动作力量和速度，这亦是练习搏击术的最佳方法和正当途径。

(四)用最强的攻击意识支配、完成训练

李小龙在技击训练中，主张以精神为主宰，将精神与实战意识的锻炼放在首位。众所周知，人的意识将影响人的思维和行为，靠精神力量的作用力，人们能够克服困难，产生非凡的攻击力，做出超乎寻常的事情。李小龙还非常欣赏一位前辈的一段名言："肌肉训练的时代行将结束，人体器官的负担能力已达到极点，技术也不会再给运动带来什么好成绩，只有人的大脑还空在那里，没有充分利用起来。"而技击术就是充分发挥人脑的作用，利用意念活动和精神来调动人的潜在能力。那么，怎样进行实战意识的训练呢？首先要求思想要高度集中，且毛发如戟，腿脚有一触即发的感觉，并在虚实中求具体，练习时亦面前无人似有人，实战搏击时面前有人似无人，不管是拳打脚踢，还是肘顶膝撞，都必须做到神在手前，意透敌背，并做到"人未动，意先动；步过人，夺身位"。通过锻炼，逐渐养成"清逸大勇"的气概。精神与意识的训练，在实战中占有极重要的地位，因此可以说，没有精神和意识的作用，就没有技击术，就更谈不上战胜对手以及使自己始终立于不败之地了。

四、截拳道发力漫谈

李小龙经常对自己的学生说，在搏击训练中，我们可常常体会到，打出去的拳或踢出去的脚，在用力过程中，作用的时间和距离均不应太长。例如：对手距己方有一米远，当己方的拳头从腰间或额头前打出去时，如果始终都是力量的最大值，则很容易让对方借力或化掉。此外，当你一开始就以很大的力量打出时，必然会带来较大的惯性，其结果往往会失去重心的稳定。此种动不动就用大力，对于初学者来说是最容易犯的错误。再一点，由于施力过程的距离和时间长，往往拳头或脚在到达对手前就会被对方看出其意图，也就给了对手充分的分析、判断时间。

从生理角度来看，一出手力量就以最大值出现，也就是说用力的肌肉其肌纤维全部收缩了，这时即使出手后你再想改变力的方向和大小都已来不及了。因为要想改变运动的轨迹，必须要施加另外的力，那么这个另外的力来自哪儿呢？其实，这个问题前边已捎带着说过了，即肌肉在进行下一次收缩前，必须先舒张。这一点，对于我们的肌肉与劲道的训练是很重要的。特别是当你与一个高手进行对抗时，会经常感到，挨打与打人全是在瞬间的事。而且有时明明看见对手的手是打向自己的头部的，可挨打的部位确是身体。这也许就是李小龙所说的"以快取胜"或"拳打不知"。因为

它是在瞬间范围内的突然变化，以致于我们无法反应就挨打了。

根据物理学力学公式：力量 = 质量 × 加速度，即 $F = m \cdot a$。由此我们可以看出力效应的大小，取决于质量和加速度这两个变量。对于截拳道来说，质量一般是恒定的，如肌体的重量与护具重量等。而要想增大力的效应，只有改变加速度，而加速度的增大，只有加快肌肉的收缩。这里要明确指出的是，上述力学公式运用到技击中所需要的力效应，其加速度值加大的过程所作用的时间和距离不能长。就象前边提到的那样，若在较长的时间里加大加速度的值，便较容易让对方看出己方的意图和找出破绽。所以，加速度值的加大，只有在拳头或脚快要接触到目标时，再爆发式的用力，给对方以具有穿透性的致命重击。

关于肌肉的运用质量问题，李小龙的见解是，肌肉收缩的过程，即是肌纤维收缩的过程。肌纤维收缩要有神经支配，一块肌肉里虽有无数条肌纤维，但它们却不一定是同时收缩，因为这要看神经支配的情况如何。一条运动神经元所支配的肌纤维数叫一个运动单位，不过运动单位有大有小，但肌纤维的收缩都是以运动单位为单位进行的。也就是说，当一个运动神经元兴奋时，只有一个运动单位的肌纤维收缩。所以对于一块肌肉来说，从外表看是收缩了，但这却并意味着所有运动单位被动用。在截拳道中，爆发性的寸劲，要求攻击开始时并不是动用全部的运动单位，而恰恰是在击中目标前的刹那间才完成。当然，也只有在运动单位没有全部动用的情况下，在最后刹那间才能全部动用起来参与收缩，同时这又表现在动作速度的加快和最后发力的增大上。不过，上述过程是在很短的时间内完成的。

在截拳道中，对"爆发力"或"寸劲"的理解，不能只理解为瞬间范围的肌肉收缩。李小龙在这里所讲的"寸劲"，就其本质来说，是最后的力效应，这个力效应并非是来自身体的个别环节，而是来自全身的整体劲。如果仅仅是用前臂或拳头打出一个寸劲来，则其力效果肯定不会有那么大。

当我们仔细观察、分析一位功夫高手的击拳或一位拳击家的打击动作时，会很快、很自然的发现，打在拳头上的力由脚蹬地开始，再通过腰、肩、臂、肘等环节传递到拳上。所在，它是来自全身的力，是一种整体的合力，其力效应自然是很大的。对于初学者或想战胜高手的拳手来说，以这一用力的顺序，打出寸劲效果来是非常重要的，但这是我们所应努力的方向。以上谈了训练肌肉如何用力的问题，当然现代技击运动中的劲力表现方式，还不止一个寸劲与爆发力问题，在肌肉用力前或两次用力之间的肌肉放松也是非常重要的一个问题。在肌肉用力过程中，如果不会使肌肉放松，就等于肌肉不会用力一样。

五、截拳道动作的敏捷反应

李小龙所说的反应，是一个综合的概念，它既包括感觉的内容，又包括大脑判断后指挥肌肉完成动作的过程。从生理学的角度来说，它是一个反射的过程。对于截拳道中所要求的反应，可从两方面去理解。首先，意识上反应要快，这主要表现在大脑对传入的信息分析、判断能力强。其次，是动作反应要快，这主要表现在大脑指挥肌肉完成动作的能力强。

李小龙认为，在搏斗中的反应与速度必须超过对手，以便牵着他的鼻子走。李小龙总是比对方领先一步，并总是在苦练这种意识和能力，以增强对周围事物反应的敏捷性。反应快慢的生理因素，主要是大脑皮层神经过程灵活性的高低，即兴奋与抑制之间相互转移的快慢。因此，反应素质的训练，决不能用事先固定好的死招式或对练套路去进行，因为这样练习提高的不是反应素质，这一点研习者需明确。

下面将李小龙生前总结出的有关反应素质训练的一些论述，整理如下。

(一)反应时间

李小龙对反应时间的解释是:这是外界刺激与拳手自身反应动作间的一个极为短暂的瞬间。

在实战搏击中,反应时间根据实际情况可区分为下述两种:

1. 由感受到外界刺激的发生或对方做动作时的征兆,到自己肌肉开始做收缩动作的反应时值。

2. 由感受到外界刺激发生,到肌肉完全完成收缩动作的反应时值。

上述两种时值都包含了视觉辨识的时间。视觉准确无误的辨识十分重要,因为它将会增加己方准备动作的技巧性,即可使反应时间缩短。再者,一个人注意力的方向正确与否,亦可影响反应的时间。

(二)完全反应包含的要素

象李小龙这样具有快速反应与高速度的拳手,自会给别人留下技法简而易行的印象。李小龙的反应之所以超众,还与下述诸要素有关:

1. 信息刺激大脑所需的时间。

2. 由神经细胞传递适当的信号至正确的肌肉纤维所需要的时间。

3. 肌肉在接收到信号后做出动作时所需要的时间。

以上三项时值短,则反应就快,动作速度就快。

(三)反应时间减慢的原因

我们都知道,李小龙具有极快的反应与速度,并由于他善于运用攻击与周旋的结合,从而使反应与动作迟缓的对手在他面前必显得笨拙无能。所有跟李小龙交过手的武术家,都会对李小龙迅速的手脚反应感到吃惊。因为李小龙总是在对手恰恰要起脚或出拳时截击对手,而且对于初次见到他的人来说,李小龙似乎有一种天性的"第六感觉",使他能够事先觉察到别人的思想。事实上,李小龙的反应与速度并不比平常人能快多少,关键是他巧妙地利用了对手的缺点与弱点,从而使自己变得更加完美与战无不胜。

在搏斗中,敌方反应时间加长的原因一般有以下几条:

①外界刺激较为复杂时;

②在动作完成的瞬间;

③在动作变化的瞬间;

④在有气时;

⑤在收手时;

⑥注意力与眼神、精神分散时;

⑦身体失去平衡时;

⑧心理状态失却平衡时;

⑨受不利环境影响时;

⑩受情绪影响时;

此外,热身活动与生理的适应练习程度及动作的大小等,均可影响到反应的时间;故切不可轻视。

如何使对方减慢做动作的时间,也是李小龙在技击中战胜对手的方法之一。

在截拳道中，使对方减慢做动作的时间的方法有：

①阻碍对方；

②控制对方；

③使对方先破势再攻击；

④在攻击的开始，先诱使对方做无谓的反应，再攻击。

综上所述，一个动作即使在技巧上是完美的，亦可能会受对方的攻击而失效。因此，务必练好把握最正确的时机与时间去完成攻击动作的本领。

（四）动作的时间

李小龙认为，动作的时间也可以以防御动作时间做比较，如果防御时使用的时间短，则防御的成功率就高，反之成功率就低。此外，即使做一简单动作所需的时间，每个人的速度也有所不同。当我向对方发动攻击，对方正欲防御自己的攻击时，我又快速的收手换势，均系及时反应的例子。

动作倘能及时并不过猛，就能柔畅而无迟延地进行，并可使对方始料不及，在对方警觉之前即已得手。在实战中，把握时间包含了两点：其一是正确辨识动作的时间；其二是发现并把握住时机。时机需及时把握，否则稍纵即逝。一个优秀的搏击者与其说是看见攻击时机，不若说是及时感觉出正确的攻击时间。

六、截拳道动作调整

由于截拳道是一项对抗性很激烈的搏击运动，所以，对体力的要求很高，然而是否体力好的拳手，就一定能够取胜呢？当然未必，因为技击是一项技巧性很高的艺术。首先，合理地安排体力是关系到全局的关键，如滥用体力，试图单凭良好的体力和速度来取胜，那将很容易陷入对手消耗战的圈套。所以，为了始终保持良好的竞技状态，应学会调整自己。

根据李小龙的要求，最好从戒备势就开始调整自己，而完全没必要从始至终都保持着高度紧张的神经与躯体，因这样很容易疲劳。所以，应学会放松，只有肢体放松了，动作才会灵活，速度才会快，而且在放松的状况下敏捷出招，才能充分发挥肌肉收缩的力量，才能产生强大的富有弹性的迅猛的爆发力。如果在肌肉紧张的状态下出招，速度就不快，你不能形成迅猛的爆发力，对手也容易发现你的攻击路线和意图。所以李小龙提倡出招应在放松的状态下以最快的速度出击，并在接触到目标的一瞬间才突然握紧拳头。这就是说，只有放松，才有速度，才有杀伤力，才有命中率，才能持久。当然，这里所说的放松调整法，只是指肉体的适度放松，而绝非是精神和意志上的放松，这一点读者亦需严格区别。

对于训练有素的人来说，冲出去的拳或脚会很快的自然弹回来。这并不需要有意识的收回来，这一过程就好象绷紧的弹簧一样，待发完劲后，会自然弹回。尤其是当打出爆发式的寸劲后，肌肉要马上放松，因为只有放松后，才能自然弹回来。那么，也许有的读者会问：放松是怎样的一个生理过程呢？实际上，前面已经谈过，肌肉收缩后，要有舒张的过程。肌肉收缩是神经支配的结果，因此当神经支配发放冲动停止后，肌肉就会自然地放松下来。所以说，肌肉放松的关键是神经支配的问题，只有精神上充分放松，才能做到肌肉上的有效放松。

在对抗训练中，我们可常看到一个人在过分紧张时，尤其是信心不足或面对于一位高手时，全身的肌肉都在颤抖，这又是为什么呢？原来在大脑皮层中有很多功能各不相同的中枢。例如，管理全身肌肉收缩运动的中枢叫运动中枢，管理各种感觉的中枢叫感觉中枢等等。这些中枢虽从功能上来说是独立的，但不是绝对的，它们彼此之间在不断地相互沟通和影响着。举例来说，当对方挥

拳朝自己打来时,通过视觉作用,把这一信息传送到大脑皮层视觉中枢,通过视觉中枢对信息加工处理后,传送运动中枢,随后运动中枢把该信息加工处理后,下传到某些有关的肌肉中,引起收缩。此时,己方或者避开来拳,或者是格挡,或者是还击。这些中枢与中枢之间的相互作用所完成的过程,叫反射。

在运动中或格斗中,当大脑皮层因某种因素而过分紧张时,这种紧张就会在大脑皮层间扩散,当扩散到运动中枢时,就会引起运动中枢不自主的兴奋。而兴奋下传到肌肉,就会引起肌肉不自主的收缩与颤抖;而当扩散到其它感觉中枢时,对各种感觉信息的加工处理能力就会下降。由于精神过于紧张,使各中枢的功能降低,并影响所做出的各种反应,这是大脑皮层间消极影响的一面。在对抗中,拳手常会因心理恐惧和精神紧张,造成反应上的迟钝,动作也会缓慢而不协调,因此肌肉放松的关键是精神放松。不过,上述道理虽简单,但要真正做到则并非易事,必须通过数年坚持不懈的训练方能做到。

在技击训练中,强调肌肉的调整与放松还具有很重要的生理意义。因肌肉收缩过程是一个能量消耗的过程,调整放松过程是一个能量合成储存的过程。也就是说,在收缩过程中消耗的能量,很大程度上要在放松的过程中去恢复。如果不能及时补充能量于肢体,那么肌肉收缩是不能持久时。其实,在搏斗中我们也经常看到,拳手由于过于紧张而不能放松,结果很快就精疲力尽了。再者,前面也说过,全身肌肉在骨骼上的分布,都是以对称形式排列的;而且对称的肌肉从功能上是对抗的。因此当伸展肌收缩时,对抗肌要充分放松。这样,将有利加快收缩的速度和增强收缩的力量。

在实战搏击中,我们可能也常有这样的体会,即越想让动作快,反而会越慢;不想快时,如充分放松,动作会反而更快了。对抗肌群之间的协调关系非常重要,特别是对抗肌的放松能力,是影响肌肉力效应的重要因素。此外,当肌肉长时间收缩时,会挤压血管,使血流受阴,并使收缩状态下的肌肉暂时处于缺血、缺氧状态。因此,如及时进行调整与放松,可保证肌肉血流、营养物质和氧的供应。

七、截拳道动作时机的把握

在搏击中,所谓时机是指由于时间差形成的攻防机会。如果不能掌握击打的时机,就会丧失得分的机会,也就丧失了主动权。一现即逝的时机,随双方相峙相搏的运动,会大量出现。要准确地捕捉击打的时机,必须先了解时机出现的特征。一般情况下,在对方出现进攻先兆的前后;或出现习惯性不利于防守的错误动作时;或进攻中失去防守的警觉时;或精神不集中而忽略防守时,或体力不支时。总之,在对方实质上没有防守或来不及防守的刹那,都是较理想的击打时机。

李小龙还认为,欲在搏击中抓住时机,首先得解放思想,即要充分相信自己的技术力量与战术运用能力,而且心理要稳定,才能得以看准对手的一举一动。但是,有些人在未交手之前,还能沉住气,一旦交手后,特别是被对手击中几次后,就会出现心慌意乱。如此,便看不清对手的意图,亦不清楚其真假虚实了。

在出招攻击时,倘若时机把握不准,则攻击定会大失效果。所以,准确判断和把握攻击的时机是取胜的关键。而且在某种程度上,时机要比速度重要得多。故李小龙提醒大家进攻和反击应发生在对手处于无能、无为状态的时候,以及其处于运动之中时,都可攻击他。因为在完成一个动作之前,他是不会凭直觉再来转移方向与动作的了。

一个高手与初学者的区别就在于,高手能及时发现机会,并运用自己的技术和智慧去利用它。他的每一击都是胸有成竹的,并在发出最省力和最具摧毁力的攻击之前,促使对手不断露出破绽。

现将李小龙总结出来的攻防中的打击时机介绍如下：

1. 主动进攻法

当对手失去重心或露出空当之际，切不可停顿，要运用足以致命的连续猛攻技法，向对手及时发起冲击，直至对手倒地不起为止。

2. 防御反击法

在对手进攻刚开始或刚结束而收手时，以及对方准备移动、注意力转移、不留神之时，是绝佳的反击的机会，故切不可错过。

3. 激战中退进法

当你主动撤出时，可用长距离攻击法打击对手；如对手先撤出，可不等其站稳，便马上进行追击。

4. 直取攻击法

当对方明显出现防守漏洞或空当时，他自己往往感知不到而忽视防护，此时己方可出其不意、攻其不备，打对手以措手不及。

5. 抢打攻击法

即当知道自己的动作速度明显快于对手时，只要对方发招，己方便敏捷出击，以“手快打手慢”，抢先达到击打目标，在敌方的意料之外得手。

6. 打疲攻击法

当对方体力不支时，斗志必会受影响，防守动作也会迟缓，这时是己方直攻正中而击打对方要害的好时机。

7. 打晃攻击法

当得知对方有习惯性预攻动作先兆时，如出拳前先撤臂，起腿先倒体等，从而暴露出了进攻信号时，己方可乘机而入，制敌机先。

由上看来，把握时机乃是把握极短暂的瞬间，而此瞬间对方将无法及时做动作。因为时机具有易逝性与多变性的特点，也就是说，时机出现的时间非常短暂，稍纵即逝。再者，打斗双方又都在千方百计地掩盖自己的真实意图，并制造各种假像，真真假假，虚虚实实，这种复杂的变化，为把握有利战机增加了难度。

在搏击训练中，练习快速攻击时，必须够劲，即有速度力量。一记致命的脚踢与拳打，包含把握时间和杠杆作用。抓好打击的时机，是有威力重击的秘诀。此外，击打的时机亦必须是在战术指导下的寻机、抢势进行有效击打，而不是脱离战术指导的乱打。

综上所述，战机会为胜利创造许多条件，但也要看到风险与时机同时存在。时机往往隐藏于风险之中，有时冒险出击，往往会获得意外的收获。当然，这一战法并不值得推广。总之，无论敌我哪一方，谁的训练水平低，则给对方造成的击打时机也越多。而对寻机击打的一方来说，明白以上道理后，就不应是消极等待时机的出现，而应积极的采取寻机、抢势、抢位、诱惑、威胁及引打等措施，促使有利于己方的击打时机多次出现。

八、截拳道的攻击速度

速度是指人体快速运动的能力，也即指人体或人体某一部分快速移动，快速做出运动反应完成动作的能力。搏斗中，双方动作的瞬间之差，即可宣告速度较慢一方失败。实际上，李小龙就是以惊人的快速度而胜人一筹的。

(一)速度的种类

在截拳道中,李小龙对速度的种类划分得比较细,也比较切合实际,它大体上把速度分为五种基本类型:

1. 视觉速度

即眼光锐利,可使对方丧胆,使对方感到迷惑,并使对方动作缓慢。

2. 心灵速度

即灵活敏捷的思维,以及思考如何利用智慧与技巧去挫败对方,如何发起有效的反击行动等。

3. 发招速度

即由正确的状态、正确的姿势、简捷的动作,直接而准确地发招攻击。

4. 动作速度

即以正确的发挥和快捷的动作克敌制胜。

5. 变换速度

也叫位移速度,是动作中骤然改变方向的能力或快速通过一定距离的能力,也包括平衡及对惯性力的控制利用能力。

(二)制约速度的因素

李小龙认为速度并不是孤立的,它受许多因素的影响与制约,这些主要因素有以下几个方面:

1. 放　松

对一位打斗高手来说,放松避免了人体主动肌与对抗肌不协调所产生的肌肉能量消耗,也使攻击动作由预备到完成之间所花费的时间最短。

2. 身体的总体配合

有经验的拳手都明白,产生高速度的技击动作必须总体协调配合,即尽量减少减缓动作速度的不利因素。而且对于一个初学截拳道者来说,首先应掌握正确的动作,然后才能追求动作的力量和速度,否则即使你加倍的苦练,收效也不会太大。

3. 有效的调整

对于任何一位拳手来说,每发出一记快而重的拳脚,都需要消耗很多的能量。而人又不是发动机,故身体不可能会提供长时间连续快速重击所需要的能量。所以,在搏击中既不可能也没有必要长时间保持很快的攻防速度,有经验的拳手会选择有效调整速度的方式,节省体力,以便提高快速攻击的命中率,并夺取最后的胜利。

(三)提高速度的条件

1. 动作机动灵活

任何技击动作均须机动、灵活,才可能防不胜防,并使对手难以捉摸。此外,经常的练习可增加自己手法与步法的机动和灵活的变化。

2. 精简的动作

李小龙在创立自己的功夫初始,就倡导简单、直接。对于截拳道来说,应经常恒久的练习简单而直接的技击动作。

3. 克服疲劳

一个初学者最需克服的一点就是避免用力过度,以及太紧张和仓促,妄图一次用尽力气以图得

手，结果是欲速而不达，此为初学者们的通病之一。

4. 想象力与洞察先机

即充分运用你的想象力，并预想你的对手可能如何发招攻击，并使自己的心理处于实际搏击的状态。

与假想敌对练且保持警觉性，不但能增加速度，亦可由想象中揣摸实际上最需要的动作可能是哪些。至于洞察力，则是拳手抛开单纯的武术技法，而善于发现并利用对手的攻击意图和行动，成功的达到己方争取搏击主动和后人发、先人至，于敌以双倍打击的高深的技击艺术。

李小龙曾经说过，经常的练习可增加自己手法和步法的技巧及灵活的变化。与假想敌的练习，可作为训练敏捷和增加速度的好方法。设想你的敌人正在你面前，你该如何尽己之最大力量予以打击。且尽量运用你的想象力，预想你的对手可能做出的反应，使自己的心理处于实际的搏击状态。一旦能放松自己来做动作，效果自会加倍。

（四）使动作更快的要素

在训练中，可先做热身运动以减少肌肉的紧张，增加弹性与柔软性，适应更高技能的运动状况。

1. 首先是保持肌肉的适当收缩，以便使手臂一放松便会弹出来，像压紧的弹簧一样。
2. 精神的贯注。
3. 养成快速敏锐的视觉习惯，和反应的习惯。

（五）获得速度须注意的事项

1. 为减少动作的粘滞性，增强动作的灵活性，需做专门的训练。
2. 掌握正确的基本姿势，因为基本姿势是一切行动的基础。
3. 培养视觉与听觉上的洞察力和敏锐性，养成抢先一步的习惯。
4. 对对手的习惯方式做出快速反应，并对对手突然的动作变化予以相应的反应。

在打斗中，人体应做出如鞭子般的动作和压缩弹簧似的反应。身体的动作可从脚尖蹬地的推动力开始，随着膝、髋与身躯的伸直，加上肩的旋转与上臂的摆动，及前臂、腕与指掌的弹力，每一个动作均可使一个动作的速度增加。其中，“缩短杠杆”的原理可用来加强动作的速度。上述身体每一部分在其关节处的旋转，可使该部分产生更大的加速度。

（六）影响反应速度的主要原因

1. 神经中枢的机能状态是影响反应速度的主要原因之一。据李小龙说，在你感到休息不好、疲劳时，反应速度就会迟钝；反之，如机能状态良好，且兴奋性适度、精神放松与注意力集中，反应速度就快。这表明神经中枢机能状态是否良好，是反应速度快慢的重要原因。

2. 反应速度与感受器官的敏感程度有关，即感受越敏感，则人体接受的信息就会越快，当然人的动作也会随之加快。

（七）己方速度慢的原因

这是李小龙对自身速度素质上的一个探讨，即怎样去消除对自身速度上不利的因素。

1. 当你特别容易激动时，特别是第一次上擂台或现在正面对一位高手时；
2. 你十分疲劳或对方的假动作佯攻下而感到困惑时；
3. 当你不再训练或不能坚持进行训练而使速度还没有恢复过来时；

4. 当你的精力或注意力集中不起来时。

综上所述，速度系一复杂的现象，它包含了辨认的时间与反应的时间，而且所面对的情势越复杂，一个人的动作将会越慢，所以说虚招的作用便在这里。此外，锻炼适当的知觉力与注意力的集中，当可增加速度。一个人收缩肌肉的速度与动作速度有直接的关系。

通常，关键不在动作有多快，而在于能尽快的到达目标，如此才能有效去重创对手。关于技击中的速度，李小龙做了如下解释：在投球时，身体各部分的速度以位于手臂处最大，前臂以手肘为支点快速地将球投出。而且大多数的远抛投掷，均可视为此种原理的运用。在此，一个人虽并不是用脚来投球，但却运用了由脚传来的惯性、冲量。上述重要的观点，关系着动作加速度的问题，可谓是善于运用支点杠杆所产生的最大速度。投球时，手臂的后拉动作使胸肌紧张并伸长，在投球的最后一瞬间，再突然地将手腕向下压。而出招攻击时与上述情形十分相仿，均在接触的最后一瞬才凝力。其原理就在于保存最大的加速度在最后一瞬间发出。

第四节　截拳道之攻防

一、截拳道超常攻击法

在截拳道中，根据对方速度的快慢调整我方的速度以相配合，称之为“节奏”。搏击中的节奏，也可以看作是连续攻防动作的快慢、长短及缓急程度。因为在打斗中一味地求快是不对的，如果拳手总是保持着一种打斗节奏，很容易被对方把握住规律而突破进来。所以，为了避免失策，拳手的节奏当是不断变换的，即尽量不让对手以把握住你的攻防规律的机会。

速度倘系随着对手而适当的调整的话，此亦可称之谓节奏变换。对节奏的正确判断，可使自己对每拳每脚皆有冷静的控制。而此良好的控制能力，又可使自己更从容的选择攻防时的正确招式。一般说来，对时间的把握，意料着在对方准备攻击之瞬间立刻加以攻击。

在搏击中，最理想的是迫使对方迁就于我方的速度，即迫使对方苦于应付速度的变化。如此，将可在速度上取得优势，进而达到先发制人的主动地位，同时在精神上也可以取得优势地位。在此，切记在攻击时避免做无谓的防御。而快速的出拳可使对手措手不及于防御，此即所谓“攻击即最佳的防御方法”。

倘自己在速度上占有较大的优势，则常可领先对对方做动作。换言之，对方的动作只能跟着。所以，一个人有速度上的优势，在其它方面亦可占有不少优势。但最重要的是信心的具备，此乃一种精神上的效果，常可令对方因自己快速的动作而丧胆。在这里，李小龙常用的一个十分有效的改变节奏的方法，是减慢动作而非加速，即减缓攻击的速度。譬如说，在攻击之半途突然停止做动作，诱使对方改变防御方向，然后再突然继续原先的动作。此即李小龙所说的“半次攻击”攻击法，此种攻击方法，常可使对方在精神上或肢体上失却平衡。

在截拳道中，一个成功的防御或攻击的动作，关键在于正确的掌握发招时机，必须出敌不意，使敌方措手不及。关于超常攻击法的具体运用，从心理上的观点来看，是使对方出乎意料的那一瞬间；从身体的观点来看，是对方无以自救的瞬间。即选择对方心理或身体某一瞬间所暴露出的弱点，来加以攻击的方法。另一个适当的机会，是在对方踏前时，因为一旦对方移前的瞬间将无法改变其方向，此时攻击，对方较不易防御与闪躲。

搏击艺术之最高境界，是能否运用极短暂的时间，并切勿因对方的假动作而受影响。在对方一心一意进攻而无暇顾及其他时；在敌方一意进步趋前时；在对方收手时，均为实施这种超常攻击法

的最佳时机。不过,上述动作的成效均在于不停地集中注意和警戒。并由察颜观色以知悉敌人的注意力集中情形,随后在对方疲惫和缺乏决断时立即给予攻击,从而制敌于瞬间。

李小龙还认为,一次成功的攻击,时间与角度的选择是最重要的因素,即尽量使速度加快,时间把握住。倘时机不当,一拳一脚的招式就是再妙、再快也是枉然。

二、截拳道攻击距离分析

在截拳道中,灵巧的踢腿和准确的攻击技术,均涉及到正确判断距离的能力。攻击目标的位置不是眼前对方所站立的地方,而是对方可能躲闪的地方。因此,攻击前的瞬间,必须先正确判断我与对方之间的距离,唯有正确判断我与对方之间的距离,才能准确掌握住对方可能挪移的地方。

在实战搏击中,如果我与对方之间的距离判断正确,那么,在对方攻击即将结束的时候,我方就能轻易地抓住瞬间的虚隙,予以致命地攻击。而两位技术熟练的拳手相遇,双方都力图夺取有利的位置,他们之间的距离是不断变化着的。最好的方法是一直处于对手一拳打不着自己,而己方又前进一小步便可击中对手的位置上。这个距离不仅取决于自己的速度和准确性,同时也取决于对手的速度和灵敏性。

众所周知,截拳道讲求的是灵巧,所以必须练习步法的灵活移动和距离的不断调整变化。在对抗中,李小龙认为不仅要确保自己的距离感,并需不时的在自己的界线上绕动,以此扰乱对手的距离感。当对手被我方的动作困惑后,且无意间踏前时,可乘隙予以致命地攻击。也就是说,与对手之间的距离准确与否,取决于灵活移步和步法技巧的熟练掌握程度。

象李小龙这样的擅于掌握距离的技击高手,从来都不长时间地停留在某一点上。拳王阿里的那套敏捷的步伐移动对李小龙帮了大忙,使得李小龙能以不断地运动来迷惑对手,使对手错判距离。一个移动着的目标不仅较难被击中,而且在运动中发起进攻要比从固定位置上发起进攻来得快。你可以不断地变换距离和打斗的节奏来迷惑对手,扰乱他对进攻或防卫的准备,并使其始终处于失去平衡的不利状态。

李小龙在有效运用距离时,看上去动作总是那样轻松自如,而又巧妙准确。当他奋起冲向对手时,既能轻而易举地落拳,又能自由自在的离去,他似乎总能巧妙而又机智地攻击对手。还因李小龙对时机掌握得好,其动作均准确无误,协调一致,从而控制了对手的距离感,并打乱了对手的节奏与战斗计划。

根据实际的运用,截拳道分为远、中、近三种不同的技击距离。一般来说,当李小龙不知对手的技艺高低或攻击意图时,就采用远距离,以图能试探和摸清对手的意图。聪明的拳手也总是远离对手,不让对手贴近攻击。因为,即使你的反应和动作都很快,倘若距离对手太近,就是挡开一拳也是困难的。因此先下手攻击的一方,通常占有近身攻击的优势。

在搏斗中,一旦你认为已摸清了对手的虚实,就可以出其不意的接近他,达到中等距离,在此距离上你既处于对手的攻击范围之内,又能贴近他或出招攻击他。如果能把握好时机,这也是一个较为安全的距离。象李小龙这样的技法娴熟的高手,常会用虚招来缩短间隔距离,直至对手难以自解其围。

在中等战距上,还能做迅速后退或疾步侧撤,以躲闪任何来拳。不过,李小龙并不推崇此战法,因为连续使用此策略,将会丧失进行反击和主动发起进攻的机会。故在自己独创的技击术中,李小龙常常刚好退却到足以免遭反击,而又能进行迅猛反攻的位置上。较优秀的拳手总是在不断地运动,以力图站在对自己最为合适的距离上,而且一般是刚好站在对手的攻击距离之外,而耐心地等待良机逼近对手,或在对手变换步子及距离中有可乘之机时发起攻击。总之,聪明的拳手通常不是

做前后的直线运动，而是力求成为一个变幻莫测、难以对付的目标。

在截拳道中，近距离打斗，通常是做一次攻击或进行反击。这个距离，防卫是较困难的，而且除非是你夹住对方的手臂。确切点说，优势在先下手的一方。也可以这么说：当处于近距离时，拳手如果擅长手法，那就能够战胜用脚踢击的对手。在近身搏斗中，你还必须用自己紧靠对手的那只脚去抵住对手的前脚，使它无法移动或起脚攻击。而且，这一步应自动地完成，因为处在近距离上，你的注意力将在很大程度上放在手法上，而非下盘。

在实战搏击中，如果对付一个具有良好距离感与判断能力的防御性拳手时，可以一连向前出几步，而且第一步应平稳、省力。聪明的拳手能在前进一、两步后就退回，以引诱对手追近，如果他追击，就让他追一、两步好了，然后可在他提步向前迈动的一刹那，出其不意的猛然前出，截断其退路并施以强劲的准确重击。

下面是运用距离的原则：

1. 采用有效的技法去攻击最近的目标，其中包括需使用最长距离的攻击方法去重创对手，如侧踢腿与直拳等。

2. 不断地变化和移位，以便取得适当的攻防距离，并利用不规则的节奏来破坏对手的节奏，保持自己的距离感，进而混淆对手的距离判断能力，连续施以重大打击。

3. 适时抓住对方在肉体上或精神上暴露弱点时的瞬间，把握住正确的距离，伺机予以致命地一击。攻击后迅速恢复到戒备势，以便进行下一个回合的搏斗。

4. 勇气和果断力与速度是攻击时不可缺少的要素，如能在确保正确的距离之际，再附加上瞬间性的体能爆发力，必能如愿达成攻击，这要靠平时的苦练所得。

5. 防守时的姿势需正确，并能随时应付对手的突发袭击和发起猛烈反击，也就是使攻防成为一个整体，而不能脱节，以免因疏漏而反为对手所利用。

6. 正确判断对手攻击的有效距离，从而知己知彼，百战不殆。

7. 多次变换距离，借以扰乱对手的距离感觉。

三、截拳道攻防思考

李小龙似乎有一种天性的“第六感官”，使他能够事先觉察到别人的思想，这种能力也就是人们常说的洞察力。据李小龙自己说，他之所以能快速反应的秘诀，就在于他那练就的“高度的洞察力”。

李小龙曾多次说过，敏锐的洞察力在截拳道以至任何技击性武技中都相当重要，因为它能使你在对手行动之前或动作的初始阶段，通过察言观色和对对手攻击部位的监察，事先得知对手将要攻击的路线和对手疏于防范的部位，从而为及时采取防御或攻击创造较为有利的条件。

在实际的搏击中，我们若单凭手脚的加速以达到后发先至的效果是很困难的。因为即使你的打击较对方快，但由于对方动作在先，占有时间上的优势，对方亦常可借此弥补其速度上的缺陷。如果你在对手动作过半时才做出反应，那么你就逃脱不了被对手击打的命运。截拳道中的洞察力训练，就是通过李小龙科学的、有针对性的、长期的对神经系统的集中训练，从而锻炼拳手的感觉，随时对身体周围的变化产生快速的反应。同时，还要把视觉、动觉、听觉等多种感觉、分析和判断器官调动起来，以提高大脑皮层的综合分析能力。而且对于对手的表情变化，乃至身体的微小动作都形成习惯反应，迅速察知其意图，根据对手的动作迅即做出相应的反应性动作，给敌方以迎头痛击，制其于瞬间。

李小龙认为，真实搏击与套路演练的不同，就在于格斗要根据对方的实际状况而采取相应的变

化。而且对方的打斗姿势不同，出招习惯也就不一样，要在瞬间做出准确判断，必须对对方总体状况有所认识。

实战中，对方的各种基本因素通过组合，表现出的方式是多样的，而相应的对策也是多样的。在截拳道中，洞察对方的方法与途径如下：

(一)洞察对方开始时的姿势

前面已经说过，如你在对手动作过半时才做出反应，那就逃脱不了被对手击中的厄运。所以，最好在对手做动作前或做动作的最初瞬间便抢先做出反应，以便于制敌于先。

在搏斗中，由于对方开始的姿势各异，因此应预先洞察对手是左架还是右架，重心是高还是低，两脚之间的距离是宽还是窄，重心是在前还是在后，前脚是内扣还是惯于向外撇，两手的防护姿势是高还是低，下颏是否惯于内收，其空当在哪里，对手是攻击型的还是防御反击型的，以及对手的斗志是否充满激情，对手是否已集中注意力等等。

(二)洞察对方怎样进攻

在实战搏击中，当己方未能在对方做动作前洞察到对方的虚实时，可在其做动作的过程中进行判断和预测。而且对于对放方的肌肉紧张度、重心的移动、眼光的注意点，以及动作的虚实等都要细致观察，不要漏过。李小龙洞察对方有 15 个方面的内容：

1. 对方是擅长腿法，还是拳法，或是拳腿组合？
2. 对方的动作具体象哪一种功夫流派，有何特点？
3. 对方具体用什么拳法，有何破绽？
4. 对方具体用什么腿法，有何破绽？
5. 对方的重型武器是左手和左脚还是右手和右脚？
6. 对方的攻击路线是从左边还是从右边来？
7. 对方的距离感是否把握良好？
8. 对方是善于攻击上盘、中盘，还是下盘？
9. 对方的心理素质是否良好？
10. 对方的动作是以直线为主，还是以弧线为主？
11. 对方的动作幅度大，还是动作比较严谨？
12. 对方是擅长由正面攻击，还是由侧面攻击？
13. 对方是否善用假动作和虚招？
14. 对方的这一动作是单击，还是一连串的连击？
15. 对方的动作是连续流畅的，还是有空当的？

(三)己方防御时的思考要素

防守是用来保护自身安全的方法，而绝非消极的防御，防守应当积极的主动的为后来的攻击创造有利的条件。

关于防守技巧的运用，李小龙作了如下思考：

1. 对于对方的攻击，是阻截、格挡，还是闪避？
2. 对于对方的攻击，是及时防御，还是诱敌深入？
3. 己方防御时是两脚同时后滑，还是先前脚后滑？

4. 己方在闪躲时，是进行侧闪，还是向后方闪避？

5. 己方在移步防御时，是用大步，还是用小而快的碎步？

6. 是防守后反击，还是还击或迎击？

(四)己方进攻时的思考要素

如果能洞察到对手要干什么，那就等于你已经先胜了一半，所以当你把握住时机后，就应迅速发起进攻。

关于攻击技巧运用，李小龙作了如下思考。

1. 应该注意是出拳，还是起脚？

2. 应该是直接发起攻击，还是先运用虚招诱敌？

3. 是运用简捷攻击，还是复合攻击？

4. 怎样去抢占有利的位置和角度？

5. 怎样去把握并运用有效的距离感？

6. 是否先发动心理攻势？

7. 是从正面攻击，还是绕到对手背后再发起进攻？

8. 是用幅度大的动作，还是要用幅度小的动作，或是用擒摔法？

以上是四个方面的思考。在打斗中当然无法进行分类细致的分析，但在平时如能从以上的几个角度去分析、去思考，就会逐渐养成一个综合性的整体概念，从而在对抗中一见对方做动作就能做出综合性的准确分析和反应，接下来的就是去如何有效的创击对方。

四、截拳道的重心与稳定性

李小龙常常说："搏击家的姿势或架式的好坏，身体的平衡，十分重要。"所谓身体平衡，也就是人体在空间保持相对的稳定状态。

李小龙讲的重心与稳定性，说的是一种随时控制身体重心位置的能力。他指的是，"须在动中求平衡，而绝非是传统武学中的那种在静中求平衡"。李小龙还要求出拳或出腿攻击时，能随时踢向任何高度、角度，且能与各种身法、步法配合。他还说过："如果无法在任何时刻保持身体的稳定性，则绝无技击效果可言。"

在实战搏击中，当对方向你发出突然袭击时，你的重心就会受到影响或破坏，如果不能有效地控制和协调，身体的运动就会失去平衡。所以说，必须将身体的移动与重心的移动紧密结合起来。即身体移动，步法要跟上。反之，步法要带动身体的移动，这也就是人们常说的"身动步随，步动身移"，目的是为了保持身体的稳定性。另外，与敌相遇，应速成戒备势，因该姿势既适于进攻，又便于快速反击，并能够配合攻防进退，使人体运动自如。

在技击训练中，稳定重心是保持身体平衡的前提，重心是人体各部分重力的合力作用点。同一个人的重心位置随着呼吸，特别是随着姿势的变化而变化。人体重心到地面的垂直线称为重力垂线，支撑面则是指支撑部分的表面积和支撑部分之间的面积，稳定角是指重力作用线到支撑面边缘连线之间的夹角。人体站立时，重心在支点上方，重力作用线通过支点或支撑面，人体就能维持平衡状态。如果重力作用线离开了支撑点或超出了支撑面，那么人体就会失去平衡而跌倒。

人体在运动中的稳定性是相对的，总是由稳定到不稳定，或由不稳定到稳定。在打斗中，保持身体的稳定性是至关重要的。在这里，依据人体平衡的条件应适度加大支撑面积，适当降低重心，以增大稳定角，并通过迅速的移步来不断地调整支撑面积和受力方向上的稳定角度，这样才能保持

身体的平衡而立于不败之地。

李小龙曾经说过，驱使力量的基本条件是人的姿势在哪种状态下最能发挥水平，也就是安定度愈高的姿势对快攻愈不利，但对防御却是非常有利的。相反，不安定状态对防御来讲很不利，但对攻击而言则对速度的加快反而有利。若把腿部张开的话，则支撑面加大，安定度增加。在安定圈内，重心可时常移动，这对攻击和防御都很有利。

人体在技击中，我们要移动身体时，应把骨盆放低，增加稳定性。这种姿势才会使人全身自然，安全感也会增加。

事实上，重心不但关系着稳定性或稳定度，还能够影响攻击力。比如用拳去攻或用脚去踢时，若不把骨盆朝向攻击目标的方向，则攻击力就没法增强，就如前述的公式 $F=m\times a$，力量若想进一步的发挥，则质量必须放大。也就是说如腰部失去重心的话，力量就会随之减弱。同样的道理，不管手攻或脚踢，若你把重心移向相反的方向的话，攻击力便不会增加。有威力的攻击力是骨盆、肩膀和躯体均朝向目标的方向。如此，只要力量集中在拳与脚上的一点，就能发挥出最大的力量。

李小龙还认为，高明的拳手可以充分利用平衡原理来重击并战胜对方，是因为对方的防卫与进攻，必须靠自身重心的稳定，若破坏了对方的稳定，则对方也就丧失了攻守能力。促使对方失却平衡通常有三种技巧：首先，利用擒摔法来破坏对方的支撑点，尤其是当他将要移动或冲进时，对其移动支撑脚的破坏必然会使其失去平衡或由此丧失反抗能力；其次，设法引其重心上升和支撑面变窄，并使其重力垂线移到支撑面之外，或在对方移动时，采用各种攻击方法破坏其重心位置的平衡；再者，人体在某一方向上的稳定度可用该方向上的稳定角来表示，因而在进攻或防守技法上应尽量引动对方，使其改变最大稳定角的方向，以便乘机进招向对方稳定角度最小的方面上进击，这可获得最大的攻击效果。

在实战中，利用正确的步幅保持身体良好的平衡，其秘诀是全身重量平均落于两脚上，两脚约与肩宽，两脚的间隔要适度。

欲养成良好的稳定姿势，需注意如下事项：

第一，两膝弯曲，适当降低身体重心。

第二，两脚间的步幅保持自然。

第三，利用迅捷的小动作，由重心平衡的静止状态转为运动状态时，如何保持重心的平衡是问题的关键所在。

培养平衡感觉的练习方法如下：

1. 在做攻击、后退、反击动作之间的转换时，细心体会两脚移动的正确关系，以及两脚移动与身体重心转移的关系。

2. 采用各种拳法或腿法完成技击动作时，须注意保持身体各部位的正确位置，维持身体平衡。

3. 亲自体验正确与不正确的平衡姿势，籍以比较两者间的差异之处。

4. 提高平衡感觉的最好方法，是做跳绳的各种练习。

值得注意的是，除了出拳或起脚以外，还必须避免做大跨步及在运动中不断把重心从一只脚移向另一脚的动作。因为这种移动的结果，势必使你处于一种不平衡或容易受到攻击的位置。同时，这样不仅阻碍了你强有力的攻击，而且还会给对手造成攻击的机会。更为重要的是，要力求在运动中保持良好的平衡，特别是在有效的出拳或起脚时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。在不断改变身体重心的情况下保持平衡。

五、截拳道动作的变化能力

关于动作变化能力的训练，在截拳道中，已列为重要教程。

李小龙曾经说过，在真实的搏击中，无论你摆出任何一个姿势或者做出任何动作，无论你自认为很高明，还是有破绽与空门可寻，作为一个功夫高手来讲，应通过对自身动作不断地、快速地变换赢得主动，使对方来不及攻击这个空当或破绽。截拳道高手，在一招击空时，会迅速变化，用另一招去攻击对方，或者是在前一招命中对方后迅速改变动作，用更凶狠、更迅猛、更强劲的拳脚去完全摧毁尚处于动作迟缓状态中的对手。

李小龙认为，打斗中的技法变化能力，是建立在视觉反应、动作速度和动作转换技巧上的，当然也受到拳手个人实践经验的影响，所以这是一种综合性高水准的技击专项素质。作为一个欲求达到高水平的拳手，平时应当在视觉反应和动作的转移技巧上下功夫，并且经常积极地投入实战训练，这样才有可能培养出出色的应变能力，从而在真正的搏击中立于不败之地，此亦为真正的"王"者之风范。

在技击对抗中，李小龙最大的攻击特点之一就是立体进攻，无所不用。口咬、擒锁、踢阴经常被作为是战败强敌的应战手段，因为在街头生死搏斗中，无所谓文明与规则，只要能挫败对手就是好技法。例如，在电影《猛龙过江》中，李小龙就曾抱住一杀手的腿而将其摔倒后，将右手狠狠击向对手的裆部，致敌毙命。

拳腿交加，打摔并用，机动灵活，变化多端。这是李小龙在搏斗时给人们留下的最深刻的印象。因为截拳道的对抗原则是充分利用身体可利用的各个部位参与攻防，从而令对方因防不胜防而失败。截拳道不仅具有东、西方武术的各种手法技击技巧，而且对于腿、脚的灵活运用更为出众，这些技法具有长短结合、快慢不同及威力各异的特点，再加上李小龙那出神入化的战略战术运用能力，可令对方因无法防范而于瞬间中招倒地。

实战中，李小龙也常根据不同情况的需要而进行各种应变性的随机进攻，当然这是最令对手伤脑筋的。例如，在近距离搏斗中，李小龙多采用各种拳、肘、摔法交替轮番攻击；中、远距离时则常以拳脚交加，给对手以狂风暴雨式的连续快攻。李小龙常以踢法引诱、逼迫、挑逗对方后，再施以致命的拳法攻击。这种打斗方式可能与李小龙在影片中的打斗模式不尽相同，但影视表演与真实搏击毕竟是两回事。前者更趋向于以美观的外形去吸引对方，而后者则注重以命相搏的真实性。

截拳道没有单纯的进攻，也没有单纯的防守，而是攻守合一与攻守相互转变。李小龙认为，在理论上可以把攻击与防守分离开来，但在搏斗中却不能把二者分离。单纯的防守是一种消极的防守，其结果是防不胜防，处处挨打。

在实战中，如果只顾进攻也不行，要知道己方进攻时，也正是最容易被攻击的时候，所以说单纯的进攻与防守都不足取。特别是运用腿法进攻时，更是如此，因为腿法在攻防中所暴露的空门比任何技法都要多。另外，截拳道还要求一出招就应具有攻、防两种意义，也就是说，在时间上攻击与防守必须同步进行，说是防守又击中了对方，说是进攻又闪开了对方的攻击路线。总之，是攻中有防、防中有攻，攻不离防、防不离攻。众所周知，截拳道的攻击速度极为惊人，原因之一便是因为它坚持了攻守合一的打法，故大大提高了攻击速度，并在最短的时间内击中或击倒对手。

在搏击中，攻防转移的速度不仅取决于拳手自身的反应和动作速度，而且还取决于前、后动作本身的结构是否合理。因为搏击中的任何两个动作连接在一起完成，并非都能达到很快的速度，各组动作的速度也不相同。作为李小龙本人来讲，即使是自身处在不利情况下，也必随时攻击，并且在后退防御中依然凶狠的反击。这一点，可能与泰国拳的打斗思想有点相似。李小龙还提倡"主动

进攻是最好的防守"，而一味注重技术性防守，只能被动挨打。因此，谁敢攻、谁会攻、谁先攻，谁就会占有主动权。此种有效的攻击不仅阻止了对方攻势，还能令其遭受重创。

灵活而机动的转移方式，是截拳道的又一明显特征。转换的技巧通常采用弧线的形式，因这种形式不会使前一动作的速度降低到最低值，这种转移的形式不仅适用于拳脚动作，还适合于身法的变化和步法的移动。在技击对抗中，功力深厚的拳手们更喜欢此技法，虽然难度大，但如能获得成功，收效却奇佳。

在平时的训练中，应注意将攻防转移的这种技巧融人其它各种技法和素质训练中去，即抓住一切有利的机会去锻炼和运用，并直至能达到自动化的反应程度时为止。这时，无论己方的动作怎样转移的变化，皆是出于本能，而本能的动作是属于瞬间的，对方根本就没有抗衡的余地，因此被动和挨打皆出于必然。

六、截拳道攻击要诀

在截拳道中，进攻，应按照自己的意志或意图向在运动中或静止中的对手发起攻击。一次完美的进攻，应是战略、速度、时机、欺敌和敏锐及准确判断的有机结合。一名优秀的拳手，要在日常训练中力求掌握这些要素，并且进攻的方法也应视对手的防御形式而定，也就是攻击时，首先要估计到对手可能做出的反应。

在实战中，李小龙个人认为"拳学但求得其真意"，一意追求正统，而疏忽于拳理中优劣正误之法，无非是抱残守缺，尤其对于讲求活用随意，脱离旧一套武术传统观念的截拳道来说，更不应该有此种狭隘的思想。

截拳道不仅是在防御反击中重视技巧与力学的巧妙运用，即使在攻击中也颇重"借力巧打"，因此练习截拳道必须注意以下的技击进程与阶段：先懂"舍力"，继续"卸力"；精于"卸力"，方可学"借力"。如果只学以力取胜，遇弱敌可胜，遇强敌则必败。唯舍力后方能专练"以技制胜"之法，如此，敌力强弱已属次要；而精于卸力，即化解对手的劲力，敌方的臂力再强亦难加于我身，这时便可反借对方力度以攻击对手。因此，练习截拳道，最注重全身松弛，且出手轻柔、敏捷。若将全身肌肉收紧，出拳时以本身蛮力打出去，以为如此即可使拳劲猛烈，实则是犯了传统的"力蓄于臂而不能尽放"之忌。在这里，己方拳力轻重，全凭运用之道，若不懂使用，则本身以为打出了千钧之力，然施在对方身上可能只余无几。如运用巧力，便是出手时看似轻松潇洒，但打在敌方身上的力度却沉重无比。

另外，截拳道还讲究"点点清"。意思是指做每一个攻击动作时，出手均不可含糊、犹豫，动作不能混淆。而且每一连贯性动作之间，应略作停顿，即动作应快则快，应缓当缓，更要有节奏感，最忌象"赶紧收工"般匆匆忙忙草率要完了事。此外，练习拳术还要心无杂念，全神贯注于动作的位置之上，还要做到眼随手到，呼吸自然，切忌紧张，不可轻浮。谨记上述各点，方可为功。

下面介绍截拳道的攻击特点：

1. 以攻为守

此为截拳道战略之一。意指李小龙与敌方对峙时，与其等待敌方攻来，不若先行采取行动主动攻击对方，使对方在措手不及的情况下败北。且即使对方能及时防守，只顾得招架难以顾及攻击，而截拳道则可立于不败之地。

2. 以打为消

此为截拳道中较精妙之诀，意指当对方攻来时，截拳道的某些甚简捷的动作，即能在对方攻势之下抢攻对方，并以这同一的抢攻动作破解对方的某些招数。

以上各动作可以显示出截拳道的攻守招数并无一定秩序，只是按理而变或随机而变。截拳道的技击招法是"活"的锻炼，而不死板的固定招势，这是最应该强调的。

在截拳道对抗训练中，要求拳手平时也需保持临战时的心情，以强化自己的临战意识，增强临战观念，而且一点也不可松懈，以免给对方以可乘之机。同时，拳手的心胸亦必须宽广正直，不可任性逞强，更不可使自己的心停留于一处，因为搏击是流动的，是千变万化的。此外，拳手的心神亦要充实，而不可残留杂念，并使自己的外表温柔，而内心刚强，特别注意内心的动向不可被对方看穿，以免被对方识破而遭痛击。

在搏斗中，拳手欲有效的制服对方，还必须抓住机会，以便能够确确实实地去重击对方。所以，应毫不留情的予对方以连续的致命打击，不给对方以反击的机会。但这需要强韧的脚、腰、手三种力量合而为一，并敏捷的打击才行。在实战中，如对手想攻击我，而我方也想进攻的时候，自己的身体便会很自然的变成攻击态势，这都是拳手集中于攻击的内心意志体现，此刻需很自然的加速并敏捷地进击，重创对手的要害部位或薄弱环节。这就是李小龙打斗理论中"无念无想"的进攻的要领。

截拳道的出击，可使用头、口、肩、掌、肘、足等任何部位，以发挥拳手个人内在的潜力，并全部集中在一个力点上，从而就象一把强而有力的铁锤击出一般，所到之处无坚不摧。此实战攻击法，是时机、技击、速度、重心、距离、借力等的综合应用的反应。此法根据实战情形，可分为以进为击法、以退为击法、顺势攻击法、移身闪击法及截击法。以进为击法，就是拳手看准机会直接抢进，快速冲击，以求先发制人；以退为击法、即先防守后攻击，或在防守的同时进行抢攻，当然也有的是先诱对方深入，使其进入有效技击距离后，再给予致命打击；顺势攻击法，就是敌退我进，敌进我退，顺其之势，随其之力，攻其之心；移身闪击法，就是要求拳手闪避敌猛来之势，以避实击虚，或者是当难以从正面突进时而闪身由边门去巧妙的打击对方；截击法，就是当对方向我方冲击时，突然拦击，使对方因进退不得而受我所制。

另外，截拳道还根据对方的身体素质状况，采取不同的攻击法。如对付身体强壮者，可采用避实就虚的移身闪击法，或诱敌深入的以退为击法。而对付身体瘦小者，可配合佯攻而直接抢进，采用快速攻击为主的以进为击法。但不论采用哪一种攻击法，都务必要汇合"力量"、"速度"、"打击点"这三者，以便构成强大的威力。

七、截拳道防守要诀

技击运动一直被称作是"勇敢者的运动"。但这完全不是只凭其勇而忽略防守技术，一味的猛打猛冲，或是在急于取胜的心理支配下的攻击，只能算是盲目进攻。用李小龙的话来说，防守是节省体力，将对方攻击时产生的危害降低，调节自己的节奏和发挥诱攻战术威力的有效手段。

在打斗中，反击也可谓之为进攻，只不过它是防守的同时或在防守之后的进攻，防守与反击是一个不可分割的整体。如果能够极其熟练地防守的同时或防守之后随即做出迅猛的有效反击。许多情况下，反击时的杀伤力比主动进攻时效果要好，因为它可打对方以措手不及。要想做到这一点，必须先学会并练好防御，只有善于防御，才善于进攻。前面已经说过，从某种意义上来讲，防御就是进攻，进攻也可以认为是防御，二者是相辅相成的，不可截然分开。

在实战中，如果不能很好的防御，也就无从谈到进攻。防御的技巧在实战中并无具体法则，而只能随着对手的攻击方式的不同而随时改变，所以也就很难做出千篇一律的防御方案。不过，从力学角度来归纳，防御大体上可概括为如下几种方法：

(一)顺力防御法

在实战搏击中,这是一种极为巧妙而有效的防御技巧,它通常是顺着对方拳脚作用力的方向,再给以适当的劲力,使敌攻势与劲力落空,从而丧失平衡而处于被动挨打的状态,为我方发起反击行动创造有利条件。

在截拳道中,这种防御技巧充分的显示了武术技击中以小力胜大力及以巧制拙的特点。由于李小龙从小就练习太极拳,并由于其悟性好而颇有心得,很自然,太极拳中的技击技巧被李小龙吸收到了自己的功夫中。在传统技击术中,顺力防御法即是"引进落空",在太极拳中则被称之为"四两拨千斤"。在这里,所谓"顺力",就是要和对方进攻的作用力呈相同方向的运动,因此尽管用力不大,却足可破敌来手,并且能轻易使对手失重或顺势将其制服。对于此技法的运用,李小龙的要求是,防御者必须有极快的反应和敏捷的动作速度,手、眼、身法、步、精、神、气、力、功要紧密配合,才能发挥出应有的作用。

(二)横力防御法

横力防御技巧是实战中最常用的护身技术,它简单易学又便于掌握。在技击对抗中,任何一方的进攻都是强而有力的,但就力学的角度而言,该类防御技巧较易拨开对方攻来的拳脚,也类属于以巧胜拙和"四两拨千斤"的方法。它的常用手法有格挡、横挡、拍击、挑防、下截等等。

在搏斗中,当对方向我方发起进攻时,若其手脚来势强劲,我方可略加闪化,避其锋芒,同时以垂直于对方的作用力去闪击或格击其攻来拳脚的关节要害处。当然,我方在具体实施时,还要注意防御动作的幅度。在实战中,对于初习拳术者来说,由于紧张过度与恐惧,再加上遇到强手的攻击,会出现防御动作过大,顾此失彼的现象。例如,当运用拍挡技术去防守时,如大小臂几乎伸直去迎挡,这个动作不仅把肋部暴露了出来,而且也不易于动作的变化。况且搏斗时,不能只想着对方打不着自己就行,而要想到下一步,即为反击创造良好的条件。

(三)逆力防御法

搏击中的双方,由于战机瞬息万变,因此有时往往来不及闪化或横挡,但为了不使时机丧失而将敌方的重击化解于无形或半路之中,可迎着对方进攻之手脚,以相反方向的力道,予以截击、阻挡或迎击,使对方进手遇阻而不能进击,而我方则在截击或阻挡的同时予以还击或反击。逆力防御法的特点以快打硬或以硬碰硬,多用于危急情势下,但该类防御技巧应尽量少用,而只有在必要时才用,因为这种技法容易消耗体力。

(四)躲闪防御法

躲闪防御法是截拳道防守技术中的一个重要组成部分,熟练的躲闪技术不但能有效的保护自己,而且能为防守反击创造良好的条件和机会。

在搏击中,如对方出手迅猛,爆发性很强,己方运用上述三法无从防御或不能与敌硬碰时,可左躲右闪、前纵后跳,或以身法上的灵活变化与转换,巧妙而有效地躲开对方的进攻,并造成其失误,然后观其破绽而予以及时重击,化被动为主动。同时,为了获得更大的反击效果,闪躲对方攻击的偏差越小越好,从而有利于及时发起反击行动。

据李小龙讲,防御时为了准确无误,真正起到防守与保护的作用,尚须注意如下事项:首先是应固其中节,就是要控制住对手的肘膝关节,因为在打斗中,当你截住了对手的手腕时,对方就会乘势

屈肘向你上盘打来，使你防不胜防。所以，在防御上，固敌中节是极为重要的御敌与制敌的方法之一；其次，是李小龙要求大家应注意识别对手的虚招，实战中若分不情虚实，而盲目进行防御，则正好中了对手的圈套。当然，在剧烈地搏击中对敌方虚招的识别比较困难。通常说来，当对方向自己攻来时，不论是虚是实，都应沉住气，等对方拳脚过半途时，再予以防御或还击。

总之，为了在搏击中更好地发挥截拳道的技击作用，习者切记不要单纯的追求进攻，而要善于防御，善于反击。要充分认识到防御在搏击中的重要性和困难性。

八、截拳道的敏锐视觉

李小龙认为，唯有思考力、观察力敏锐的搏击家，方能拟定更高一筹的搏击策略。也就是说，实力相当的生死搏斗，成败将取决于瞬间的思考力与观察力。

在截拳道中，练习视觉的敏锐清明，可谓一切基本技能的发端。练习时，必须包含一些短而视力集中的注意力练习，来练习快速视物的本领。李小龙曾说过，一个人具有敏锐的观察外界的形势变化的能力，大抵是靠勤练而来的。

在搏斗中，面对敌人，特别是面对强敌时，更应勤于观察。一个拳手倘若反应较迟缓而动作较慢，只要其眼睛敏锐，亦当可弥补其上述的缺点所产生的不足。

根据李小龙的武坛生涯搏击经验得知，一个人的视觉敏锐程度系因观察者注意力的分散与集中的情形而定，即注视的目标越少，则视觉越敏锐。倘若自己所欲注视辨认的目标与线索过繁，且每一样又需要不同的知觉反应，则视觉的敏锐程度自会降低。眼睛的敏锐清明系本能动作的基础，而本能的动作最快速、最精简、最实用。

一个拳手对突然朝其眼睛来的动作所产生的反应，必然是眨眼。此种本能的动作必须尽量克服，否则一旦眨眼，便将会减慢自己的反应，而且可使对方利用此机加以攻击。

两位水平高低无几的技击家相搏斗，通常以智慧高低决胜负。当然，所谓智慧也包括观察力和思考力的精锐。在搏击时，必须练习扩大自己的视线范围，并观察对方的整个身体与动作范围。视觉的范围会因距离远近而改变，越近则视对方越大，愈远则视对方越小。同样，对对方脚部的视觉反应亦较对其手来得快，因为脚的动作相对的要比手来得大一些，也来得迟缓一些，因此也容易进行判断。

在训练过程中，视觉的练习必定是由最初仅能注意到极小部分的细微征兆，而一直到能本能而自然的注意到对方整体的动作情形时为止。李小龙认为，欲使视觉速度更快，必须更专注于所注意的目标。由实验可知，在近距离时，听觉较视觉来得快些。但是，倘能像李小龙那样能够眼耳并用，即所谓的眼观六路，耳听八方，自是胜算的可能性会更大。

第五节　截拳道之战术

一、截拳道的战术类型

李小龙是公认的运用战略战术的高手。在实战的搏击中，对于李小龙的那微微地一挥手或一跺脚，以及突然地啸叫声等等，一般人都会有所反应，而且即使是那些在世界拳坛上具有较高知名度的搏击大师们，也难免被这种假象所迷惑。两强相遇智者胜，也就是说，两个手法、腿法技巧相当的拳手，运用战术熟练者往往能够取得胜利。用李小龙的原话来说，在搏击中取胜不仅取决于心理、体能、技术上的表现，而在很大程度上取决于战略战术的运用。

御。如果用各种各样的拳法、腿法连续击打,则对手将难于招架。当然连续击中并不是乱打,而是按照一定的击打节奏,把不同的拳、腿法结合起来,在战术中加以巧妙的运用。

连续攻击战术的运用条件是,首先要把握住有利的战机,其次是需要有绝对优势的力量,再者是行动上的突然性,突然性是保证优势力量发挥的关键。

(五)追击不舍

追击不舍战术是攻击总体战术中的重要组成部分,李小龙亦常常将此作为搏击中的收场戏。

搏击中,当对方被重击失衡或闪躲幅度过大重心不稳时,可用追击不舍战术技巧去最终击败对手。追击不舍的预定效果是,使对手耗散体力精力,而对我方追击不舍技击招法防不胜防。当然,抓住攻击的时机,是运用好追击不舍战术的关键。

(六)积极反击

在截拳道积极反击的防御战术中,常用格挡反击战术。格挡战术法的运用条件是用来改变来力的方向,从而有效地进行防御,并不因此而暴露自身的其它弱点。此外,格挡是为防守反击创造有利的条件,运用此战术能迅速瓦解那些自信心和攻击力都很强的对手的士气。

在积极防御反击战术中,还有摆脱防御,目的是为了脱离接触,避免跟对手拼体力,也是一种变换战术的手段。但是动作不要做得过分,也不要错过反击的时机。摆脱防御是运用在被击打的情况下摆脱对手,从而重获安全,并伺机反击。

李小龙经常说,防御反击是一种妙策,运用起来相当安全,积极有效的防御反击行动是一种更高形式的攻击。

积极反击是防御成功后直接攻击对方已暴露出的空当,打击的部位必是致命的弱点。积极反击是由被动变为主动,压制对手,直到取胜。

二、截拳道仿生要义

李小龙在创立截拳道的过程中,自身已经具备了很多优点和过人之处,其中最明显的一点就是善于汲取别人或别的功夫流派的特长。而且一般人很难联想到,截拳道竟与仿生武术,也就是与传统的象形拳有很大的联系。

在传统武术或传统技击术中,象形拳是一种由模仿各种动物的神形,以及表现古代某些特定人物形象的动作而组合成的拳术。同时象形拳又分象形、取意两种。前者以模仿动物和人物的形态为主,而追求形象,因此技击性较差,故李小龙对此没有吸取与采用;后者则取意于动物的搏击特长来充实动作,因此技击性较强,这也是李小龙汲取与借鉴仿生武术或象形武术的重点所在。李小龙多次说过:“为了制造心理震撼的作用以吓阻对方,可以宛如猛兽一般地大胆行动,变可以学会象狐狸一般的聪明、猫一般的敏捷、眼镜蛇一样的凶狠与迅猛。”

李小龙在给自己的学生做示范时,曾多次谈到了猫,因为猫这种动物对李小龙的武道与哲学观念的影响很大,以致于在自己的顶峰巨作《猛龙过江》中的最精彩的打斗部分里,把猫也穿插了进去,让猫作了自己与劳力士火拼时的“观众”。在搏击训练中,他曾说过:“大家可能会留意,当一只猫在预备扑击时,它会把背部弯起,它的姿势便好象我们的预备搏击动作,两边脸庞受到了两肩的保护,胸部和身体受到了手肘与手臂的保护,只有头的上部和下体以下两肢较为受敌,但只要小心防护,敌人也是无计可施的,所以只有‘猫’的防护姿势才是最安全的姿势。”

猫一被碰到,就把身体在瞬间缩成一团,以便利用反作用力逃跑或反扑。把身体缩回来,再弹

出去，在任何技击运动中这种动作都很重要。截拳道中有一种称之为“自动反应”的本能，必须具备。这种反应是整体反应，即对身体的各部分都要注意到，如只是局部的反应，就不是这种自动反应的本能状态。例如，当对方用重腿攻来时，如只是手有反应，仅用手格挡，结果会被踢到脸上。如果整个身体都有反应，那么对付对方的腿功就算不了什么。因为只要本能的腰部稍一变化，不论什么踢，还是什么拳打，在自己面前都会变得软弱无力。上述动作如能完整地做出，则自己的身体就与猫很相近。另外，当对方从外面踢过来或突然袭击过来时，一瞬间把身体团缩起来也可躲避灾难，因此把身体收缩成猫状体态的锻炼，在搏击中是不可少的。

关于猫的搏斗形态，李小龙还作了如下解释：猫和狗的争斗对学习搏击术的人来说具有启发意义。猫狗打斗，狗倚仗身体大，便用嘴突然去咬。尽管如此，猫把前足抬起，身体灵活的闪避，使狗两三个回合的攻击都不能成功。在这里，狗的优势是以四足平稳地放在地上，力量强、但前冲预动大，容易暴露自己的意图；猫以后脚为点，身体可自由移动，占有机动灵活的优势。在搏击中，如果人像狗那样只是把嘴与脸向前突进，必定要失败。当然，如不能像猫那样上肢与腰部保持灵活性，也就不能防御住对方的攻击。所以，我们的手要象猫的前足一样灵活，且又要象老虎的前足一样威武有力。

三、截拳道的中线攻守法

在截拳道中，“攻守抢中线，集中于中央突破”，为拳理要诀之一。截拳道技巧的施展虽趋向于简捷、直接、但这一切均是以“攻守抢中线，集中于中央突然”的拳理为基础。

李小龙的这一技击要诀取自于南派名术咏春拳。所谓中线则是虚设在人体中央的虚线，它是以鼻脐为基准至重心的联线部位，这条线上可以说分布了全身的几乎所有的重要部位。两眼、咽喉、心脏、会阴，背后则有后颈、后心、命门、尾闾。李小龙认为，如果以上这些部位其中任何一个部位遭受到有效的打击，都会对被击打者造成极大程度的损害。另外，身体的平衡也会因此受到极大的影响和破坏，以致使被攻击者难以正常施展出自己应有的攻防策略和技巧。

在实战搏击中，强调侧身对敌，以使自身的中线远离对手，并且垂肘护肋使自身无破绽，这是咏春拳或截拳道中先护自身中线，然后再攻取对手中线的应用原则。在对抗训练中，中线是攻防的重心，当我方侧身而立时，不但使中线远离对手，且使受敌面积大大缩小。当对方出招攻来时，也不外乎从左右、上下、归中三路而来，我方只要把对方的拳脚挡出中线外，从身边擦过即可。

在搏斗中，李小龙常习惯的垂肘护肋，即使在攻击时也都是采用引人化开的手法，使自身更加接近对方。再者，李小龙的出手一般都不很长，从而能在护好自己两肋的基础上进行拼搏。此外，肘不离肋的另一作用是，手不易让对方擒拿住，即使被拿要解救时也容易。当李小龙欲打击对方的中线要害时，可先用引进的手法使对方重心前倾，此时对方的中线会更加贴近于我方，然后我方在将对方手脚化出我方中线的同时，出招重创对方的中线要害处，将其击伤或击倒在地。

有时，可先用弧线动作去吸引对手的注意力，当对方因注意力分散而暴露出中线要害时，乘机用简捷、凶狠的近身动作在重击其中线致命要害处，攻敌以措手不及。在截拳道中，中线原理得到了广泛的应用，在各种技击训练中，均要求练习者注意自身的中线，以利于掌握平衡，提高动作速度，强化招式劲道等。

四、截拳道的攻守同步打击法

在一些功夫流派中，常把理论技术分为进攻与防御两部分去教授学员，这样容易造成练习者的错误理解。李小龙提倡与推广的是，攻防同步打击或攻防合一打击。李小龙曾经说过，任何有过技

击经验的习武者都知道,如动作连贯性不好,则易于被对手所乘。再者,截拳道力求以攻势来制止对方的攻势,并击败对手。

在南派拳术中,有句技击名言叫"有桥过桥,无桥搭桥"。意思是说,如对方向己方发起攻击时,我方可出手将其挡住并制服;若对方静止不攻时,我方可运用虚招引蛇出洞,然后搭住制服。截拳道对这句话发挥得很好。南派拳术善近战,因此采用以静制动的原则、将有利于引进化开的进击。

李小龙曾说过,攻守抢中线是技击理论中强调的,而攻防同步则是技击实战的一种技法应用的原则。在这里,除了攻守抢中线所强调的以外,攻防同步这种打击法亦特别要求的是,应在对方进攻后,己方才攻防同步的敏捷出击,即"后发而先至",在对方的意料之外而得手。所以,这是一种典型的以静制动的有效的技击法。它的特点是由于己方的反应与反击速度快,因此对手根本就没有机会能再发起连续攻击。由于己方是攻防同步地进行,故不但控制和束缚了对手,而且节约了时间,能在敌方旧力已尽而新力未生之时,一下子打到其中线要害处,使对方不但没有变化的机会,还会因受重创而再无还手之力。当然,以上所述,也是攻守抢中线与攻防同步技击法密切配合的结果。

根据李小龙的要求,攻防同步不但要两手同时攻防,并视情况应能达到无论双手、单手、单脚或拳脚的组合应用时,都能够做到攻防同步、连消带打、自然而然的高深境界。在搏击中,这种技法的破坏力来自于反击者的打击力和攻击者冲击力,所以当力点接触到对手的要害部位后,其打击效果将是致命的。

五、截拳道阻击打击法

在截拳道中,阻止打击法是在对方攻击的同时,把握时机予以打击的方法。它可预先在对方的攻击路线上予以消截与牵制,即所谓的连削带打与截击。

阻止打击,需在对方攻击之同时予以阻击。其方式可以是直接或间接的;也可是踏前,出脚与出拳反击相结合。但应先以虚招虚晃或以破绽诱敌,或者是在两动作之间及时进行阻击,使对方无法施展其技、战术。在搏斗中,阻止打击系一极佳的防御方法,因为它可在破坏对方攻击的同时去攻击对方要害部位与空门,并可用来对付攻击优于防御的对手,或在对方贴近时给予其迎击重创。

李小龙还曾说过,正确的取准距离和把握时机及快捷有力的动作,是自己有效的运用阻止打击法成功的秘诀。而且阻止打击法是以直拳或前脚为之,因为这样的技法突发性强。当然作为战术,亦可配合下闪或滑步时去做动作。换言之,阻击打击法经常需配合身体的闪转、移步,来控制对方的出手。

一个拳手欲使自己取胜需训练自己可以在任何时间内,以任何动作做阻止打击的本领。有效的阻止打击法,不但可以消解对方的攻击和籍此重击对方,而且具有使对方信心大失的效果。因此,李小龙建议自己的学生不妨由不同的角度来练习快速而准确的阻止打击法。

在剧烈搏击中,李小龙经常运用的阻止打击的时机有:

1. 当对方向前移步准备攻击时;
2. 当对方的攻击意图暴露出来时;
3. 当对方的攻击动作刚刚起动时;
4. 当对方的攻击动作到达半途时;
5. 当对方的手臂与腿膝犹弯曲时;
6. 当对方的动作幅度过大时;
7. 当对方的动作的惯性过大而收不住手脚时;

8. 当对方的动作方向与角度不当之时；

9. 当对方缺乏灵活与机动性时；

10. 当对方因受挫而缺乏主动性时。

不过，倘若不先控制好对方的动作，或看清对方双手的位置，而贸然加以阻止，均是不智的。因此，一个聪慧的搏击者需具备有耐心，且能够有条不紊地活用各种方法。

在具体运用过程中，李小龙认为阻止打击法并不是单纯的防御技巧，而是拳手善于发现并利用对手的攻击意图和行动，来成功的达到己方争取主动和"后人发、先人制"的高深的技击艺术。所以，李小龙要求习者除了要练就高深技巧和完美的动作处，还必须勤加磨练一些必备的战术素质。

最后，用李小龙的一句技击名言来做本段的结束语："一个成功的阻止打击，常在于巧妙地隐匿自己的真正意图，来诱使对方冒然攻击，使对方在无良好的防御的情况下突遭痛击而倒地落败。"

六、截拳道攻击方式再谈

前几年有篇文章介绍了截拳道的五种攻击方式。这五种攻击方式是：简单角度的攻击、封手攻击、渐进间接攻击、联合攻击和诱敌攻击。现予以补充介绍。

主动进攻是战胜对手的最积极的有效手段。截拳道的主动攻击是以先发制人来打击对手，并以此控制整个战局，进而达到克敌制胜的目的。在李小龙的搏斗体系中，拳手的主动进攻并不是毫无目的的乱打乱闯，恰恰相反，只有根据对手的实际情况，采用相应的主动进攻形式、方法，才能使攻击奏效。

截拳道常用的攻击方式有：

（一）直接攻击的方式

在实战搏击中，拳手可利用各种有效的步法与角度，突然而直接地进身猛打，使攻击直接指向对手的要害部位。由于这一打法突然而又简捷实用，因此在实战中运用颇多。

在截拳道中，直接进攻的关键在于拳手进身的时机。在对峙中，当对手的重心正向前移动时，这时快速的进身直攻最易取得成功。因为对手重心正向前移动时，其力量与势头是对着你来的，而此时若想改变力的方向和人体的重心就需要一定的时间，因此如能利用这一时间差进身直攻，对手就难以逃脱而中招落败。

另外，当对付一个镇静而又具有耐心的对手时，不要轻易采用直接进攻，因为这样的对手一般对自己的防护都是很严密的。此外，在打斗中运用直接攻击时，两眼还应盯紧对方，且要注意其身体下方，并保护好自己的上盘。在距离较远的格斗中，则要盯住对方的眼睛，从而迫使对方处于被动地位，并要引诱对方向前来，且在其向前迈进时直接攻击他。

（二）迂回攻击方式

在截拳道中，迂回攻击又称变角度进攻，多用于对方正面防守严谨，而我无法攻破之时。

根据李小龙的解释，在技击中的这种侧面攻打，非常强调灵活性。拳手欲有效的运用迂回进击技巧，必须依靠灵活的步法与身法。另外，正确的迂回进击法在行动中不仅可以保持良好的平衡，亦能够有力地发起攻击和避免对手的进攻。

（三）假动作攻击方式

在截拳道中，假动作攻击即是在实战中以虚假动作为引导，并利用某种手段来诱骗对手，然后

再进行打击的方式。

在搏斗中，假动作的攻击力量通常都不是很大的，因为其目的在于转移对手的注意力，为有效的攻击创造时机。不过，李小龙认为必要时也可以由虚变实，从而攻敌以不意。在实战中实施诱骗假动作时，还必须注意以下几个方面：

第一、拳手的假动作必须做得真实，使之具有足够的欺骗性。

第二、真假动作的衔接与转移要快速、紧凑，以免出现空当，这样就不易为对手识破。

第三、假动作要多种多样而善于变化，以使对手防不胜防。拳手要练习和掌握使用各种类型假动作的方法，以便了解对方所做出的各种不同反应。

假动作在技击运动中占有十分重要的地位，因为没有假动作的进攻，对方比较容易防守。而假动作后的一瞬间，可引诱对方暴露其空当，或者借机观其习惯动作，以便于第二次进攻。另外，还要根据本人的技术水平和特点，用各种不同的假动作试探对方暴露空当的位置。

在搏击中，如果两人的速度一般快，力量与技术又相当，那么善用假动作的人总是会占上风的，但假动作必须做到快捷、多变，再加上干净利落地一击，定会使对手无法防御，但虚招如用得过于频繁，亦会被人识破，并伺机反击，从而失去假动作效果。

(四)多点进攻方式

所谓多点攻击，即拳手在连续出击的过程中，去攻打对手的不同要害部位，这种打法往往能使对方防不胜防，这亦是截拳道的最大技击特点之一。

在实战中运用多点进攻，对自己来说首先必须要具有良好的技术基础。也就是说，必须将适合自己的技术打法的基本战法合理的组合起来，并通过长期的不懈训练，使技艺逐渐娴熟，才有可能在搏击场上较好的运用于剧烈的打斗中。

李小龙还认为，在进行多点进攻前，还必须先调节好打击距离，以保证多点进攻的有效实施。否则，冒险而进会得不偿失，对自己实为不利。在实战中使用多点攻击时，除了掌握好两人之间的距离外，还要把握好进攻的时机、速度和在快速的击打中不断地变化招法等，才能充分发挥出其威力来。

多点攻击法是截拳道中的一项颇难的技击招法，须认真学练，并结合假动作、步法、身法等要素的配合，力求做到动作连贯、凶猛、准确、有力，才能够使自己立于不败之地。

(五)抑制性攻击方式

所谓抑制性攻击法，是李小龙根据对方的弱点与长处等实际情况，所采取的攻击方法。可分为制短性进攻与克长性进攻两种打法类型。

1. 制短性进攻

这是一种拳手集中力量去攻击对方的短处和弱点，而使对方处于劣势的技法。在打斗中，对方总有某些薄弱环节，只要把握住其一处，发挥自己的特长，并将这一打法贯穿于搏击的始终，就能取胜。例如，己方经过观察，发现对方虽擅长运用腿法，但其最怕的是打近身战。那么，在搏击中己方便可抓住时机迫近而猛烈攻击，尽量采用近距离打法来以己之长攻彼之短，从而使对方防不胜防并失去平衡。这种打法，对于刚到美国的李小龙来说，最为有效，因为当时美国流行的是空手道和跆拳道腿上功夫，李小龙就是靠自己的贴身短拳制服了劳力士与朱瑞等驰名世界武坛的腿法大师。

2. 克长性攻击法

所谓克长性攻击法，即在实战中采用相应的技击方法克制住对手的长处和优点，使其技术特长

发挥不出来的有效战法。

李小龙说过，欲成功的采用这种克制对手长处的打法，一定要有针对性。这就要求拳手要有一定的实战经验，才能“对症下药”，给对手以致命打击。例如，对手若擅长上肢技法，我方则与其保持有效的攻防范围，而专用腿法巧妙的攻击他。运用克长性攻击前的瞬间，拳手必须先正确判断敌我之间的距离，以及对手可能挪移的距离。如果敌我之间的距离判断正确，那么在对手攻击即将结束的时候，我方便能利用瞬间的虚隙，予以有效的重力打击。

（六）突袭性攻击方式

突袭性攻击法，即拳手在捕捉对方的习惯动作，或在其体力不支的情况下所进行的突然袭击。但是，李小龙认为必须用最拿手的攻击动作，打击对方最薄弱的防守部位，才能有效的重创对方。

搏击中，在使用突然袭击法之前，一定要保存实力，并将自己的意图完全隐蔽起来，使对方放松警惕。如果做到了这些，运用突然袭击法就容易成功。

如果所面对的是一个刚踏入拳坛的新手，也可以采用此战法。通过突袭性的强攻，使对方的技术彻底乱套，而且在心理上完全失去平衡而一败涂地。

这种突然的强攻法，袭击成功的三大要素是力量、速度和技击技巧。其中，力量和速度是给予对方重创的基础，而技巧则是攻击的关键。

（七）心理攻击方式

在截拳道或任何一种拳术功夫中，学习实战技术的关键，训练水平的高低，比赛时发挥的好坏，心理因素或者说心理战术是一个重要的甚至是决定性的因素。因此，掌握和了解心理学的基本知识，并将其运用到技击训练和比赛中是十分重要的。因为这不仅能为拳手解决赛前的心理困难和情绪障碍，还能提高他们临场的心理应变能力。

李小龙曾经这样说过，作为一个世界级的拳术师，所应具备的条件是多方面的：首先，要有独立自主的精神，是依赖自己，并且要有强烈的竞争心理和心理竞争能力，以及大无畏的勇敢精神和熟练的武技。特别重要的一条是，要有经受得起任何打击而百折不挠的心理作战能力。

李小龙在比赛至势均力敌时，心理上给予对手施加压力的最佳方法是：在打过几个回合后，双方都竭尽其力并感到疲惫不堪时，当下一个回合的预备铃声一响，而对方还坐在凳子上休息时，你就应立刻跳起身来准备战斗，这样可使对方的心理上感到，你是精力充沛而不可战胜的，而他已经疲惫不堪而无力再战了。如此，你的目的便已达到，因为接下来的仅是付诸以猛烈的攻击而已。

七、截拳道对奇与正的运用

在实战搏击中，奇与正是根据敌我双方的形势与虚实比较的结果，如何使用自己手里的有效力量，以实施避实击虚的手段问题。在这里，奇正是手段，打击对手是目的，因此说奇与正是一个关于如何使用技术力量的战略战术概念。

在截拳道中，李小龙虽没有明说自己的功夫里有奇与正这两个作战因素，但我们若仔细分析，却不难看到这方面的影子，这也许是叫法上的不同罢了。事实上，李小龙在有生之年曾广泛涉猎过有关中国古代兵法秘笈，这从他所收藏着的兵书上的磨损程度便可以看得出来。况且，他也曾不止一次地说过：“国术是古代兵法的一个缩影。”

《孙子·势篇》首先提出了奇正的概念和思想。但人们历来对奇正就有许多不同的看法，而且相对于格斗术来说，大体可分为以下几个类别与说法。第一类是从拳手的部署、打斗方式和常变原则

的角度来分别奇正。例如正面攻击为正，迂回侧击为奇；明攻为正，暗打为奇等；第二类是认为奇正是拳手在搏击中的常法和变法，即常法为“正”，变法为“奇”。

总之，李小龙跟我们一样都不否认奇正是关于如何在搏斗中辩证灵活地使用自身武技的一个问题，也是一个关于在搏击运动中的各个层次和各个方面如何使用战略战术为目的的普遍制胜方法的原则问题。

李小龙在论述奇与正时，不断强调了一个“变”字，他认为“变”是奇正的灵魂，是自己所独创的功夫的核心。奇正作为一种有效使用自身武技的手段，只有在辩证灵活的“变”的基础上才是存在的，若脱离了对客观实际情况的灵活把握和对自己手中作战武器的灵活使用，奇正便不复存在。

许多人往往不可能真正认识奇正的本意，这是因为我们犯了一个只局限于方法，而没有认识到该方法所赖以产生的客观基础，这也是李小龙所反对的。用李小龙的话来说，只有认识了该方法之所赖以产生的基础和原因，才能真正认识该方法的本来面目。那么，这一方法所赖以产生的基础和根源是什么呢？

首先，我们应了解奇正与虚实的关系。在这里，虚实是对问题实质性的看法，奇正却是根据自己的目的愿望去解决问题的一种灵活的辩证的方法和手段。由此可见，它们之间存在着本质的区别，但同时必须看到他们之间仍存在着极为密切的联系，那就是奇正是针对解决实质性问题的目的和愿望而产生的，没有对敌我虚实状态的充分了解和掌握，就无法产生以奇正制敌取胜的具体方法和实践。

其次，在搏击中只有使用奇正的方法才能实现了解敌我虚实的目的，克敌制胜。

从以上两个方面说明了奇正与虚实的关系。那就是它们既是一种因果关系，又是一种对象和方法的关系。在实战搏击中，奇正之中也包含了所有虚实变诈的内容，然而在对手看来，奇正是相反的，虚实也正好是相反的。在这里，奇正运用和虚实变诈便合而为一，成为针对同一事物和踏上胜利坦途的同一种方法。

李小龙在打斗中特别强调有“奇”与虚实变诈之间的关系。他认为虚实为“奇”创造了条件，“奇”是虚实变诈的结果。因此，只有成功的虚实变诈，才会有成功的出奇制胜。“奇”和“胜”是紧密相连的，只有“奇”才可能会“胜”，只有“奇”才可能使自己处于主动地位和立于不败之地。事实上，奇正变化是依据敌我虚实变化而来的，只有在敌我双方各种虚实对比发生变化的情况下，才可能导致技击战略战术上奇正方法的变化。二者的相互影响与演变，可以达到层出不穷，如“循环之无端”的微妙境界。

在搏击中，一定的形势变化必然要引起一定的奇正变化。而奇正变化又寄托于一定的形势变化之中，这就是李小龙所说的“形以应形”和“无形而制形”的奇正变化规律。“形以应形”也可以理解为正面抵挡，“无形而制形”除了理解成“以无限为有限”之外，还可理解成是出“奇”制胜。在这里，奇正除了同虚实、形势有密切的联系之外，它还同搏斗中的“常”与“变”的规律也存在着极为密切的关系。甚至可以说搏斗中的奇正问题也就是搏斗中的“常”、“变”规律的一个反映。我们在知常与知变的探讨中，就已经知道，搏斗中始终存在着一般与特殊，普遍和具体的差别，以及其灵活辩证的关系。再者，“常”和“变”的关系与“正”和“奇”的关系是完全相同的。以“正”攻敌和以常规的技巧攻击对手是同一个问题和同一个道理；而以“奇”攻敌和以变化的技法出“奇”制胜同样也属同一个问题和同一个道理。所以，技击中的奇正与常变是相互包含的，是对同一个问题的两种不同的认识方法。总之，要认识奇正，就必须认识搏击中的一切常变规律，要认识常变规律就必须从奇正变化中窥测其奥秘。

《孙子》在论述奇正关系和奇正运用中指出：“以正合，以奇胜。”它把胜利看成是“用奇”的结果。

李小龙对这一论点佩服之至，他甚至发展或扩展了这一论点，他认为出“奇”之所以能制胜，在于“奇”达到了“攻其不备，出其不意”的效果，即“奇”的技击行动有效地击中了对手的虚弱和要害之处。所以说，“奇”是克敌制胜的基本搏击规律。

搏击运动往往是临机而变、因变而设的灵活变化过程，有敌我虚实的转机，必然就有这种虚实变化的到来，有了这种虚实的转机和变化，就有因机变而设的战略战术变化，也就是奇正及其运用的变化。只有高明的技击家才能做到“无不正，无不奇”，才能使对手高深莫测。这是奇正运用到最高境界的一种结果，也是奇正变化不可胜穷的体现。也唯有至此，才可以称得上把握了运用奇正进行搏击的真谛，以及在武术对抗的韬略运筹中达到了奇正之极的境地。

八、截拳道对虚与实的运用

李小龙所独创的截拳道曾以真真假假、虚虚实实的战略战术与强猛的攻击力著称于世。其中，虚实是有关搏击双方各种力量因素对比的结果，而且这种结果又构成了一个同敌我对立一样的性质的矛盾规律：即敌之“虚”，必为我之“实”；我之“虚”，也必为对手之“实”。这种虚实变化的结果表明了双方“利”与“不利”的截然相反，因而也必然导致了双方利害取舍的截然相反。李小龙认为，把握住这种利害取舍截然相反的规律，才能因其谋而先发制人。相反，对手也可以通过这种规律来预测我方的谋因何出，并因此先伐我之谋。

在实战搏击中，研习者对敌我双方各种技击因素“虚实”状态的把握，目的是为对抗过程中的力学原则提供依据。但是，虚实状态及其各种具体的描述，仍不能真正符合实际搏击和打斗的要求。也可以这样说，双方的虚实是由双方各种力量因素的质和量所决定的。在中华民族的历史上，《孙子·势篇》首次提出了虚实的概念。他也正是从敌我双方各种力量因素的差别现象中，来认识虚实的本质。

根据李小龙解释，虚实包含了格斗术的一切领域，它既属于战略运筹的范围，也属于战术运筹的范围，因而虚实概念具有广泛性和概括性的重要特征，它既高度抽象，又十分具体，同时又生动形象。

在中国古代兵法和武学中，有许多大家都把虚实和阴阳结合起来，并认为“阳”为“实”，“阴”为“虚”。其实，虚实还包括以上所说的“锐”与“钝”、“速”与“缓”、“知”与“不知”，“智”与“愚”，“优”与“劣”，“无”与“有”，“明”与“暗”，“轻”与“重”，“能”与“不能”及“有道”与“无道”，“无形”与“有形”，“无限”与“有限”，“无法”与“有法”等等。这些虚实是从不同方面、不同层次、不同角度对敌我双方各种力量因素进行认识的结果。根据李小龙的理解，只有对敌我各个方面、角度、层次的虚实有了充分的了解和掌握，才能预知搏击的胜败与得失。

在技击功夫中，虚实的各种广泛含义，是由存在于双方中的无数差别决定的。再者，实战中的双方的相互观察、认识和了解，即是对双方所有虚实差别的了解，这种差别认识得越深入，对双方虚实状态的了解就越深入。虽然双方的虚实、强弱是建立在双方的一切差别之上，但双方的差别只是它的表象，双方差别中所包含的虚实和强弱则是它们真正的本质。只有透过这些差别的现象真正把握了事物的本质，才能真正认识其是否是虚实。

我们都知道，虚实是一个包含了多方面，多层次、多角度的武术技击概念。因此，认识虚实和使用虚实变换都要受到各个方面，各个层次的不同条件的限制。所以，虚实的认识固然需要通过客观的比较，但也需要依靠主观能动性去认真分析与甄别。而且虚实的使用必须顾及到自身所处的各种客观限制，只有这样才能使主观能动性得以充分发挥。

李小龙始终坚持认为，虚实是可以变化的，而不是一成不变的，搏击中的所有变化，都可归纳为

双方虚实对比的变化。再者，虚实同时又受两种作用的相互影响，并为两种力量所支配，其中一种是它自身的力量，一种是外界的力量，即主观能动的力量。搏击中的一切智慧都集中表现在后一种力量身上，这就是高水平的武术家再造虚实的智慧的力量。

在搏击训练中，敌我双方一切活动和运动差别中的虚实及其消长生灭的变化规律，都蕴含在虚实对立并相互联系的运动规律之中。在中国古代哲学中，“强弱”、“勇怯”、“速缓”、“无限与有限”等各种虚实，始终是了解敌我双方这一矛盾事物对立运动与变化的前提。总之，在敌我这个对立矛盾和统一体内，一方的虚实状态，是以另一方的虚实状态为存在依据的，而搏击的运筹谋划过程就是武术家不断利用这一对立统一法则来“虚实彼我”的思维运筹过程，也是道德从对方的无限多的活的差别与杂乱的事物的表现中去寻找那些属于矛盾对立的本质，再从事物的矛盾本质中去甄别对立双方的各种虚实、强弱，从这些虚实、强弱中再去寻找击败并战胜对手的有利条件，并因势、因机而动，达到最终夺取搏击胜利的目的。

在李小龙的技击观念中，虚实的相互转化说明了实非全实，而虚亦非全虚。在这里，“实”之所以化而为“虚”，证明“实”中必然包含着向虚转化的各种因素和条件；“虚”之所以化而为“实”，也证明了“虚”中必然包含着向“实”转化的各种因素和条件。那么，必须对虚实关系从更深层次中来加以认识，这就必然要提出虚中有实和实中有虚这一问题来供我们探讨。

搏击中的虚实转化同时还遵循了普遍矛盾转化的规律性。但是，搏击中敌我双方的虚实转化在很大程度上依赖于其中一方的智慧和主观能力的高低，并且转化深受人的主观努力的影响和作用，因为搏击的成败在很大程度上是理智活动及其作用的结果。搏击中存在着的敌我双方的各种虚实状态，都在不断发展与变化之中，把握了这些发展变化，并作用于这些发展变化，完全是人的主观能力和智慧的发挥。

李小龙还认为，搏击中的各种虚实状态的矛盾转化与发展，为人的智慧和主观能力的发挥提供了一定的条件和基础。当然，这是一个使庸人们手足无措的危险境地，同时也是一个使智者奋其才思、冲动与创造的巨大舞台。在此，虚实变化依靠人的才能推动，依靠人的智慧去创造。因而，敌我虚实的发展与变化，站在客观的一面，它是依靠主观能力去准确认识和把握的；站在主观的一面来看，它的发展与变化是可以用主观努力、人的才智进行创造和发挥的。换言之，搏击中的竞争与对抗对于那些只遵循教条与守旧的人来说，始终都是一种不利的因素。

在搏击运动中，虚实代表了双方各种力量成分的本质，而利用这种力量的虚实状态进行变诈，就成为搏击取胜的主要方法。在李小龙的意识中，虚实变诈按实际运用可概括为如下四种形式：首先，是假虚真实。这是李小龙以假隐真，而实在其中，引诱对手上钩的一种智慧表现形式。在这里，李小龙以“假”、“虚”示形于敌，而将真实隐藏起来，使对手觉得有机可乘，从而造成其判断上的错误，如此，战则必为我所败。根据李小龙的解释，这种战术大多数是在我方处于优势，或敌我力量、实力相当的情况下使用的。但是，处于劣势的一方，也可以使用这种虚中有实的变诈方法来借机破敌。

其次，假实真虚。这是一种虚张声势的技法，不过这是不易长久的，因时间太长就会被敌识破，所以要巧妙运用和随时应变，并须以真正的实力作后盾，方可无失。

再者，实为真实。即对以上两种变诈方法反而用之，是谋之反制的一种。也就是说，对手会因我方故意暴露实力而误以为我方在进行诱敌与欺骗，而实际上我方暴露的是真实情况，所以当对手以真情为假情时，也必然是受重创而倒地之时。

最后，虚为真虚。这也是对前几种形式的一种变化运用，就是当己方在强敌进攻面前，本来十分空虚，却又故作空虚，象是假装出的一样，使对手误以为我方又在运用计谋而不前来，从而丧失战

机。不过，虚为真虚最好也要有强大的实力作后盾，而且这通常是一种在迫不得已的情势下的应急之策，故不可滥用。

搏击中的情况是复杂和多变的，因而在使用虚实变化的手法上也必须是相应多变的。而且实际情况可能是多种变诈手段并用于各个不同的方面，从而将真真假假、虚虚实实融合于一体，使对方始终无法完全准确把握我方的虚实，这便达到了“形人而我无形”的有利态势。所以说，虚实变化的灵活运用，是衡量一个武师是否成熟和不败的重要条件。

九、截拳道对常与变的运用

在截拳道或一些在观念上比较先进的传统功夫中，“常”与“变”是“知常”与“知变”的简称。在这里，所谓“知常”，从哲学的概念角度来讲，它是指人们对客观世界一般和普遍规律性的了解和把握。“常”就是那些经过思维加工并抽象了的客观事物的普遍存在的和通常法则。从武学的角度来讲，“知常”是指人们对一些武术知识、武术理论和与武术问题有关的各门知识的领会和掌握的情况，这里主要是指那些固定和一般的技击原因和格斗知识。而所谓“变”，是指客观世界中那些不断发展变化着的具体和特殊事物。“知变”，就是指对这种具体和特殊事物的了解和把握。

常与变是技击哲学中的一个对立统一的。常与变是对立的，因为搏击的理论思想和搏击的一般规律，同千变万化的搏击实况，往往是矛盾的和对立的；而另一方面，常与变又相互依存，相互渗透，因为如何认识搏击中千变万化的纷繁事物，需要有对一般的规律性的深刻认识和理解，并能由此来不断提示和指导自己的行动。可以想象，如果没有丰富的专业理论知识和丰富的擂台生活经验，即使你知道了一些有关于对手的变化活动情况和紧急事态，也难于给予适当的处置和应付。

知常以求稳，知变以求取胜，或者说知常以求胜，知变以取胜。这均是古代武学思想中的精辟论述。取胜机会最多的人，李小龙认为在搏击实践中，是那些善于机变，善于创造性变化的人，而不是那些过分守“常”和迷信于书本及经验主义者。此种说法体现了更高的搏击认识境界和更为纯熟的知变与处变的搏击运动技巧。李小龙还常常说，“搏击是一项高深的艺术”，其涵义就是指能把全部知识活化为一种智慧和能力，并使用它去进行不断的技击创造。搏击运动往往需要的是那些有创造性的天才，而不是那些因循守旧的庸人。

李小龙认为，“变”从客观世界的整体来看，是一个普通的和一般的规律性，因为万事万物都在变化发展之中，变化发展本身就是万事万物一般的和普遍的存在。在这里，“变”也就是普遍的规律，就是“常”，而“常”就是“变”，“常”与“变”是统一的而非对立的。在搏击运动这个充满着变动不居、非确定性因素的领域里，变动不居及其非确定性即是一种普遍的规律性。

十、截拳道对知己与知彼的运用

在搏击运动中，知己知彼包括对敌我双方宏观的、高度抽象的认识，同时也包括了对敌我双方微观的、具体生动的认识。所以，知己知彼不仅是人们制定战略的根本认识途径，也是人们制定战术的根本认识途径。

知己知彼的全面系统与否，精确及时与否，将关系到搏击的成败，因此说，知己知彼是搏击的关键和搏击认识的核心。所谓“知己”，是指了解和认识自己一方赖以存在的各种因素和条件，及这些因素和条件的发展变化情况；所谓“知彼”，是指了解和认识对手的活动行为、谋略和战术，及其赖以存在的各种因素和条件，并掌握这些因素和条件的优劣强弱及变化情况。彼是客观的和外在的，是作用于“己”这一主观方面的活的客观事物。所以，“彼”与“己”截然不同。

在截拳道中，李小龙运用知彼的目的在于发现“彼”的弱点或破绽；运用知己的目的在于充分发

挥自己的主观能动性。不过,能知道对手的战略计划是一件很不容易的事,但它却是至关重要的。李小龙认为,捉摸对手可能采取的行动方案,对于制定有意义的战略是十分必要的,而单纯依赖对对方能力的估计,或单纯依赖对对方企图的估计,都是很危险的做法,因此优秀的技击家总是把这两方面都考虑进去。

知彼亦是敌我双方将要发生战斗的前奏,在这种情况下充分地了解对手,不断地掌握敌情变化,是十分关键的。"彼"和"己"在这时都处于急剧变化之中。要把握这种变化即在于充分的知彼,也就是说,敌变我变,首先依赖于知敌之变,而且要在时间和空间上处于领先地位。在截拳道中,知彼依赖的是他那惊人的洞察力。李小龙临阵察敌的许多认识与看法都是合理的,尽管其中许多内容已好象是超出了武术的范围,但其料敌知彼的普遍原则,及其诸多精辟的见解却是不可抹杀的。总之,知彼是一个庞大的认识结构,是由多种复杂因素组合而成的。李小龙认为知彼要求的是对多种成分组合起来的复杂系统的了解,而不是对单一系统的了解。所以说,知彼是获得搏击主动权的关键因素,不知彼则失去了搏击的方向和目标,必然受制于敌。

从比较认识的角度来看,知彼过程中已经隐含了知己,知己渗透在知彼的所有方面和层次结构的各系统之中,知己是知彼过程中所有信息的有效反馈。所以,要知己不能不知彼,知彼是知己的前提。即使是在远古的圣人老子看来,智慧和明察都是圣贤所必备的品格,他认为智慧在于知人,明察在于知己,知人与知己都是聪明圣哲的体现。因此举凡武学大家言兵,知彼知己已同列并重。

截拳道的深层拳理中,只有深刻知己才能体现为一种伟大的智慧,它能排除潜在的、深远的、更多的失误和危机,从而使己方立于不败之地。因为只有深入知己,才能发现存在于自身之上的种种缺陷,以及蕴藏在这种缺陷中的潜在危机。在李小龙的个人意识里,知己还在于明确自己的目的,并不迷失自己所为之努力的方向。同时,知己亦可在于发现自身的局限并超越自我。对于一个伟大的技击家来说,不在于他的理智和人格有多么完善,通常也不在于他们的认识和理性有没有盲区,而在于他能够认识到自己的短处,及了解到自己主观认识的局限。李小龙认为,认识了局限,便超越了自我。只有这样的人,才不会妄为于无用之地。

十一、截拳道侦知对手的途径

尽知与先知是侦知对手的主要方法。所谓"尽知",是相对于片面之知而言的。尽知在搏击中着重强调了非片面性、非局限性和非孤立性。因为在实战对抗中,"知而不全"或"知而不周",往往会陷于被动状态。而且,尽知虽包括了真知,而不是假知,但如果不能全面地了解搏击中敌我双方的真实情况,而是为对手的欺骗和假象所迷惑,则不仅不能尽知,还有可能使自己在打斗中丧失取胜的机会。当然,这就要求对于对手的一切活动要认真仔细地侦察与分析,剥去其伪装,弄清其真象,这是夺取胜利的基本环节与重要保障。

所谓"先知",是相对于后知而言的。要知道,搏击中"知"的先后,有着天壤之别,因为它关系到作战双方的生死存亡。先一步、先一着、先一秒、先一谋,往往成为胜负的分水岭。可以这样说,武家之胜是由"先"造成的。人们常说:"兵贵神速",即是这种争先意识的具体体现。深入地讲,先知就是先于对手发现新形势下的搏击规律,并先于对手发现战略与战术上的优势和劣势,先于对手发现一切有利和不利于我或敌方的各种事态的萌芽,先于对手发现搏击中敌我双方均有可能取胜的那种时间和空间上的机会,并能先于对手采取有效的行动,从而制敌机先。

李小龙说过,"知"是一切技击行动的基础,要夺取搏击的胜利,就不能仅限定在"知"的一般程度上,它必须要求先知,因为只有先知,才能先行,只有先行,才能先敌而胜。因此,"先"被看作是立于不败之地的首要条件,也被看成是制胜的基本规律之一。

在截拳道中，先知的内容大约有以下几个方面：

第一、先知敌我双方的虚实。这是知的首要任务，它着重于对敌我双方的强弱虚实进行观察和研究。

第二、先知敌谋。在搏击运动中，先知敌谋，也就是先知敌心，即敌谋我之心。如能先侦知对手的心理，则能测知对手用何种手段对付我方，及谋我的目的。知道了对手为什么要谋算我，就可以知道采取何种方法和手段去防止对手的谋算。并不待其谋实施，便先发制人，夺得胜利。

第三、先知于微和胜于微。即先知在于善于体察事态的细微变化，并能够从这种细微的变化中，嗅出一些重要的信息，并采取预先防范的措施，消除祸患于萌芽状态，洞察胜利于微息之中。

第四、先知搏击中的先后。搏击过程是多方面情况相互交织的活动过程，而且攻击的方面很多，防守的方面也很多。然而，以哪一个为先，哪一个为后，这是必须首先知道的事情。若不知先攻击对手的何处，后攻击对手的何处，则错误的攻击方向和错误的行动可能会造成自己的被动，进而导致全盘的被动或失败；若不知道自己先守何处和后守何处，则可能会导致应守者不能固守，不需守者反集中精力去守。如此，敌方如乘虚而来，则必败无疑。此外，如果能知道何方先攻为利，何方先守为固，则可攻无不克，守无不固。

李小龙的先知和先胜思想是搏击中的一个普遍规律，是一种"先发制人"的竞争意识。然而在搏击中，"先发制人"不是取胜的唯一道路，这种阳刚之气虽为大多数武家所推崇，但适时的防御与反击同样能给对手以及时、巧妙的一击。在这里，前者是一种阳刚、直观的深邃，后者则是一种阴柔、隐幽的深邃。历代的武学大师在搏击中都强调对于敌情必须事事尽知，而且还要事事先知才能制敌取胜。

在传统武学中，与"知"相对的有四个概念，其一是不知，其二是假如，其三是不能事事尽知，其四是不能事事先知。在这里，李小龙认为，不知和假如，必然是每战必殆；至于不能事事尽知和先知的搏击，可能将是胜负各半的打斗。

总之，一切失败都是从不能正确侦知对手，不能全面认识对手，不能事先正确认识对手开始的。所以，尽知不为不重，先知不可不慎，此为搏击对抗中制胜的法典。

十二、截拳道运动规律

世界上最负盛名的兵法家孙子认为："夫兵形象水，水之形避高而趋下，兵之形避实而击虚，水因地而制流，兵因敌而制胜。"这是战争制胜的最一般的规律，当然李小龙是完整的继承了这一学说，所以他强调谁违背了这一规律，就不能赢得胜利。

避实击虚作为搏击制胜的最一般的规律，它适应于任何层次、任何形式和任何性质的打斗活动。而且避实击虚和知己知彼一样，它既是战略上战胜对手的普遍法则，也是战术上战胜对手的普遍法则。古代中国武学之所以不象西方兵家那样对战略、战术概念有那么多层次分明的划分，正是由于它十分重视对搏击运动中最一般法则的概括和抽象。

在李小龙的个人打斗功夫中，避实击虚是一切具体制胜技巧的必然归宿，而一切搏击制胜的具体技巧和手段，说到底都是对避实击虚一般原则的灵活变化和应用。若背离了避实击虚的一般规律和原则，将不会获得搏击的胜利。

李小龙还认为，在搏击中欲立于不败需具备有两个条件，其一是从客观上讲要避敌之实，也就是不要与太强猛的对手进行蛮力对抗；其次是从主观上讲要造己之实，要求自我尽量不犯错误或少犯关键性的重大错误，这是使自身立于不败的基础和基本条件。

要立足于不败，主要还是要依靠自己的努力。把失败归咎于外界条件和自己的对手，这本身就

是一种愚蠢的认识，这种认识往往表现在根本就没有弄清楚敌我双方的虚实情况，而且把自己的行为寄托在侥幸和对手失误的幻想上。用李小龙的话来说，进行一种自身毫无把握和控制能力的任何盲目行动，失败都是在所难免的。

在搏击运动中，战必制胜是相对于对手而言的，它和对己而言的立于不败是相反的，并遵循着与之相反的某些规律性。首先，对于对手，要想战必制胜，就必须避开其强实的一面，而攻其虚弱的一面，即以己之长，击其所短。所以，战必制胜的规律就是避实击虚。当然，己方的胜利总是与对手的种种失误和虚弱方面分不开的，离开了对手虚弱的方面和种种失误，而公开地攻坚硬拼，只能导致两败俱伤，甚至还会以自己的失败作结局。

李小龙说过，真正意义上的战必制胜是指那种完全属于主动性的搏击行为，也就是要善于利用对手的一切失误和虚弱之点，同时又要给对手制造出失误和虚弱之点，从而达到目的。当然这就需要不能只等对手去犯错误或暴露虚弱之点，还要主动给对手制造失误和虚弱之点。

在截拳道中，以强胜弱是处于绝对优势下的一种主动搏击行为，是可以不通过迂回变化就可以直接攻击达到胜利的目的。再者，以强胜弱就是以强击弱，以优攻劣，它采用直接进攻的方式去消灭对手，它直接对准对手的要害与弱点，把胜利牢牢把握在己方手里。

在实战搏击中，弱者战胜强者不乏先例，弱者之所以能够战胜强者，在于弱者首先必须具有极大的胆略和超人的智慧，并充分发挥自身的主观能动性，不仅善于利用对手的错误及其虚弱的一面，还需要给对手制造错误和虚弱的一面，并赢得局部搏击场上的主动的优势地位。在这里，胆略与智慧及其主观能动性的发挥是至关重要的。其次，从以弱胜强的整个过程来看，它通常分为两个阶段：第一个阶段是首先以局部优势取胜的不断积累。第一阶段，弱方总是避开对手强实的一面，努力寻找其虚弱的一面，为对手制造虚弱的一面，达到一种在某些关键的局部环节上相对的绝对优势胜态。另外，拳手还要在关键的环节上有意给对手制造失误，破坏其精神与肉体上的稳定与平衡，从而形成自己的绝对优胜势态，这样不断地积累和各个击破，便能促成量变达于质变，进而会慢慢接近总体和全局上的最后胜利。第二个阶段，是当局部胜利积累到一定程度时，便会迎来总体形势的变化，当然这需要在更大范围和搏击全局的战略上的避实击虚。

从以上分析与探讨中我们可以得出这样一个结论：即无论是高手打败弱者，还是初学者最终战胜强手，其本质都是以强胜弱、以优胜劣、以实攻虚的必然结果。而那些从表面上看起来是全局上的以弱胜弱、以小胜大、以劣胜优的搏击，其本质上却是由局部范围和战术上的以强胜弱、以大胜小、以优胜劣的不断积累和长期谋化造成的。

在搏击运动中，如果说认识敌我双方各种虚实内容具有一种普遍的理论指导意义的话，那么，分析和掌握避实击虚的具体方法和手段则更具有直接现实的指导意义。根据李小龙的见解，避实击虚的具体手段存在于以下两个大的方面。

第一、关于“虚”的方面的运用：

搏击中根据敌我双方虚的各个方面，有经验的武术师会采取以下三种手段来加以运用与对抗：

1. 伺机击敌之虚；

2. 全力防己之虚；

3. 设法造敌之虚。

第二、关于“实”的方面的运用：

在这里，实亦包括了敌我双方之“实”。搏击中针对敌我双方之实，我应根据实际情况而采取以下几种方法来对付：

1. 灵活有效的避敌之实；

2. 机动有效的削敌之实；

3. 适时适机的造己之实。

以上所述，均是搏击中避实击虚的基本方法和手段，也是避实击虚时通常采取的六种方式。

第二章　截拳道的基本技术训练

截拳道是一项新兴的激烈对抗的竞技运动项目。由于它的对抗特性,决定了它的训练方法和要求均截然不同于其它运动项目。正确的掌握技术,提高自身的技击对抗能力,都必须通过规范化的基本技术训练。以下着重介绍李小龙生前所列出的有关进行基本技术训练的方法和手段。

截拳道的基本技术训练的内容包括:准备活动、戒备势、攻击力点、攻击目标、脚步移动法、基本手法(指、掌、拳、肘、肩)、基本腿法(上、中、下、地躺、飞踢及膝技)、基本防御方法、呼吸训练、眼法训练与身法训练等等。

第一节　截拳道的准备与放松活动

为了避免在实战或训练中将肌肉、韧带拉伤,必须先进行准备或热身活动。因为人体过分的紧张会导致体内神经中枢的功能降低,并影响所做出的各种反应,这样便会造成反应迟钝、动作缓慢而不协调,肌肉用力不准确等弊病,从而不能发挥出自身的技术技能,所以拳手必须做好准备活动。准备活动除了有助于提高成绩之外,还是防止肌肉损伤所必不可少的。再者,李小龙还要求,这些准备活动的动作,应当尽可能的同接下来的训练内容相接近。准备活动时间的长短,应根据具体情况而定,如果在冬天,准备活动时间长些,在清晨做准备活动,要比在下午做准备活动时间长些。一般来说,10~25分钟较为适宜。

李小龙生前所常用的准备与放松方法,就是我们在电影《猛龙过江》中所见到的,即他与劳力士在古罗马竞技场决斗前所做的那些动作。

李小龙认为在准备活动上存在的问题是:

不做准备与放松活动,准备与放松活动不充分,准备与放松活动的量过大,准备与放松活动距正式运动的时间过长。这些必须纠正。

第二节　截拳道的戒备势训练

李小龙非常注重戒备势的训练,因为它是为攻击和截住对手而保护自己这一目的服务的。事实上,在世界武坛的所有搏击功夫中,再也没有任何一种拳术能比截拳道更加注重戒备势的作用了。这是李小龙根据自己的身体素质、技击状况、身材、技巧、战斗能力及特长,并经过长期实践而采用的既便于进攻又便于防守的一种姿势。

如果你看过李小龙所拍的电影或功夫教学片,便会发现他对敌时,总是以右侧戒备势对敌。大多数人可能不太注意这个细节,可李小龙对此却潜心研究,探讨了许久。这当然是因为他注重实战,力求技击科学化,反对华而不实和死守陈规旧习的缘故。众所周知,李小龙的身材与高大的美

国人相比，只能及他们十几岁的少年高，但为什么体重只有60余公斤的李小龙却能轻松击倒所面对的强手呢？首先，李小龙认为自己右侧肌肉较强壮，因为他经常以右手来干一些较用力的事。他为了试验一下自己长距离出拳的威力，找来了一个比他体重多100磅的拳手，让这位拳手拿了件护具垫在胸前，然后李小龙左脚在前，急向左转体，他的右拳强而有力地打在了对方身上，意想不到的是，那个拳手的身体只是略微晃动了几下。事后，李小龙认真进行了思考、分析，又进行了多次发拳试验，终于找到了原因：他身体右侧比左侧要强壮，当自己发拳时，身体的左右两侧的力量会同时向中央聚合，从而抵消了一部分拳力，当右拳击中对手时，对手由于站位稳而没有被击倒，但是几乎所有的打击力量又都通过他的右臂反弹了回来，又因自己左足在前，故所有的反弹力都作用在他的左侧即薄弱的一侧，从而使己方容易失却平衡而无法击倒对手。自此以后，他便总是以右足在前的姿势与对手进行搏斗。

无论个子的高矮，还是职业拳手或业余拳手，象李小龙这样的右手在前的拳手都占有得天独厚的优势，因为己方容易使对手产生错觉。而且右手在前的拳手一般都适于和惯用左手在前的选手交锋。

李小龙还认为，利用右手在前的戒备势可使身体始终处于强有力的状态，并且它还是最有利于机动的施展出浑身解数来的桩步。运用时，以侧身对敌，以减少被攻击的面积和有利于起腿攻击，每当完成一个或一连串的攻防动作之后，都迅速恢复到这一姿势，以便进行下一个回合的搏击。

在实战搏击中，这一姿势无论发起攻击、反击或防御，都无需事先做任何调整动作，它是一个既轻松自如，又能保持良好平衡的姿势。

李小龙曾说过，一位优秀的拳手无论摆出何种戒备姿势，都应该是无懈可击的，虽然戒备动作是机械的，但如能灵活运用和保持最警觉的状态，自可发挥其应有的效果。由于己方在实战中为了减少运动距离和运动时间，可把自己既快又有力的手、脚放在前边，这样做可使拳脚攻击的命中率大大提高，同时由于位于前面的手和脚最靠近目标，所以80%的打击主要靠前手、前脚来完成。

正确的姿势和肌肉的适当放松是戒备势的基础，运用它可以减少无效的动作，消耗最少的体力而取得最大的效果。并且由于两手不断地晃动，象蛇吐信一样闪进闪出，可迫使对手始终处于迷惑、慌乱的困境。

鉴于上述诸要素，美国搏击界曾评价李小龙的戒备势为“迄今为止最完美、最合理、最简捷而实用”的迎敌姿势。

在截拳道中，戒备势使其拳法和腿法充分发挥出了作用。在搏击中，若要想保护好自己，又能有效地击败对手，并能最终取得胜利，就必须真正领悟戒备势中各个部位的技术要领，并能在实战中加以灵活运用。

(一)人体各部位的技术要求

正确的戒备势对进攻和防守都极为有益，采用这种姿势能用碎步做快速移动，并在移步接近对手的同时，保持身体平衡，便于隐蔽和选择进攻的时间。此外，亦可经常对着镜子检查自己的姿势，从而使自己的动作更趋于完美(图1)。



图1

1. 头部姿势的要求

在实战搏击中，头部被认为是最重要的部位，因对方大多数的攻击均朝此而来。所以，李小龙要求在打斗时，上盘一定要小心保护，尤其是贴身搏击时更要加倍小心，重点保护头部。

李小龙还说过，双手有时会因忙于攻击或格挡，而无暇顾及脸部，所以最好

把脸向肩膀方向转动，并把肩部略为提高，把头略微垂下，使肩膀保护脸部。在这种条件下，起码也会使对手难以打着自己的脸部。

2. 上肢姿势的要求

在此姿势中，肩膀的肌肉一定要松弛，同时手腕应轻微下垂，以便随时准备进行搏击。

在实战中，双手臂放松的好处很多，最起码可使手臂能象压缩的弹簧一样随时打出去。而且前臂与手与应尽量减少急剧的移动，以免过度疲劳，这是李小龙借以"保存实力"的最佳方法，更可籍此应付持久战。

前手伸出的位置，应当稍低于肩的高度，后手则贴近下颏，用以保护上盘。肘部略下垂的原因是要保护身体中部和下部。有时候可以采用低格斗姿势，两手可不分前后，这样可以有效的迷惑对手，并有力地牵制对手，在某种程度上也能够阻止对手的突然攻击。

李小龙认为，有时双手可做慢速旋转或上下摆动动作(单手亦可)，这种旋转或摆动就是我们在电影《龙争虎斗》中所见到的，其目的是使手部保持活动，保持戒备，遮盖身体，避免袭击。

打斗时，应战姿势固然重要，但切不可"摆姿势"摆得太久，这样只会削弱自己的进攻力和防守力，所以一旦有机会，切不可错过机会，立刻采取主动攻击。

3. 下肢姿势的要求

在格斗姿势中，两脚最理想的站位是一只脚能够迅速地向各个方向出击，并能成为全力进攻时的一个转动轴心；而另一脚则能够保持有效的平衡，用以抵挡来自各方的攻击，同时也提供了出其不意的打击力。就如同打棒球一样，挥动球棒的力量也是由腿部产生的。

据李小龙说，搏击时最理想的桩步与脚型是低马步，因为在任何时刻你均要保持平衡，而低马步最能站稳，其次是高马步。

在实战中，低马步大致可分为以下三种形式：

(1)双脚前后开立，前膝微屈。此势必须是窄步，可使踏步迅速，以利出招进行攻击和进退敏捷、及时。根据李小龙的解释，该步型又可分为以下两种类型：

①交换马步：此马步并非站着不动，而是不停地交替移动双脚。这是对敌时，看准对手来势时的马步。

②屈膝马步：即向对手出击时的马步，己方的身体一定要保持绝对平衡，才有时间去制敌。

(2)屈膝马步：身躯微弯向前，一腿在前，一腿在后，重心落在胸下，其垂直点介于前后腿之间，腿部应尽量放松，以备随时应战。

(3)李小龙始终强调：不论在任何时刻，屈膝的前腿切不可受阻碍，同时全身的重量不可集中在前腿，一般为前3后7，假如前腿承受重量太多时，切不可出击，应把前腿放松，将身体重心移至后腿，再出击。假如后脚位置一旦转换为前脚，则要转移体重的负荷，只有这样才可能保持身体平衡。

在搏击中，使前脚同身体成直线，也就是在一个垂直面上十分重要。当前脚向内转时，身体也应随之向同一方向转动。对于防御来说，身体暴露的面积越少越有利。

手臂、腿脚都必须充分放松，即减少那些容易引起疲劳的无效运动，从而使拳脚出击时能象闪电般地迅速有力。

4. 躯干姿势的要求

躯干的姿势有赖于手脚和腿的活动，假如腿和脚的位置正确，一般来说身体的姿势也会正确。有一点要注意的是，身躯必须要与"预备踢出"的腿成一直线，在一个垂直面上。

预备踢出脚的脚尖是稍为向内的，整个身体不由自主地微微向侧，这样身体便不会完全对着对手。如此目标变窄，利于自卫。

为了对戒备势有更明确的了解,我们可从不同的角度看这个标准姿势(图2~图8)。

图2　图3　图4　图5　图6

图7　图8　图9

(二)人体各部位的技术要领

李小龙曾说过,戒备势正确是一个想成为优秀拳手的最起码的条件。如果忽略了戒备势的严格训练,而忙于学习攻防方法,则是一个严重的错误,在训练中必定会走弯路。所以,初学者一开始就要下决心把戒备势练好,使其变得无懈可击。

在初学阶段,千万不要盲目去模仿一些优秀拳手的各种戒备势或打斗风格。因为这些千姿百态的戒备势,是根据拳手多年的搏击经验和自身的打斗特点,并在基本搏斗姿势基础上变化而来的(图9)。同时,再不厌其烦地重复一下李小龙生前曾一再强调的有关戒备势的一些技术要领,使习者在学习和训练的基础上再进一步加深了解与巩固动作。

1. 人体重心线垂直落点在两脚之间,只有随时保持好重心,自己才不致于倒下。
2. 头部做闪避动作,可闪避对方对头部的攻击,因为晃动着的目标是很难被击中的。
3. 稍微抬高右肩和稍降低下巴来保护整个上盘。
4. 前手稍微晃动,以充分吸引或者分散对方的注意力。
5. 后手要承担80%的防守任务和用于连续攻击。
6. 双膝微屈,可使双腿处于灵活和强有力的状态。
7. 后脚跟抬起,可使进退灵活,且能缓冲打击力。
8. 前脚内扣,从而保护小腹和裆部,并准备随时起脚攻击。

(三)人体各部位的技术分析

通过前面所述我们已经知道,戒备势是最基础的技术,犹如一个屏幛,可以最大限度地把人体的薄弱环节和要害部位保护起来。同时,它也是维持平衡和脚步移动的重要条件。正确的戒备势不仅可以减少被打击的机会,在出击时也能发挥最高效率。下面,再从力学角度对戒备势加以探讨与分析,使读者加深理解,并从本质上进行掌握。

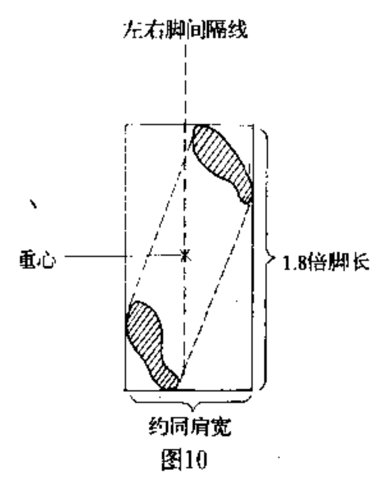


图10

根据李小龙的解释,标准的戒备势,一般是两脚前后站立,两脚前后距离约为本人脚长的1.8倍(图10),中间的间隔是前脚尖与后脚跟大约在一条前后直线上。

从力学角度来讲,这种戒备势的站立比较合理。因为在同高度与同重心的情况下,人体的稳定性取决于其稳定角,衡定角愈大,则稳定性就愈大。

在纵面的戒备势中(图11),OG为重心高度,AD为两脚左右宽度,BC为前后脚之间的长度。在截拳道中,该种站势可使人体在各个方向的稳定角大致相同。人体的支持面是由前后脚之长度与左右脚之间宽度所形成的长方形平面,它可使人体处于最平稳的状态。由于人体有这样的支撑面,所以即使受到任何方向的力,都不会轻易使身体失重。相比之下,平行站势与前后"丁"字型站势及前后平行势站法(图12~图14),就没有上述站法的优势和稳固性。

从平衡角度来讲,平行站势的前后方向,"丁"字站势的左右方向稳定角都较小,假如前者受到正面攻击,后者受到侧面打击时,身体重心很容易超越支撑面而失重。即使是前后平行式站法,虽然受敌面积越小,但后方手脚不易进攻。所以说,最理想的站势还是李小龙所运用的戒备姿势。

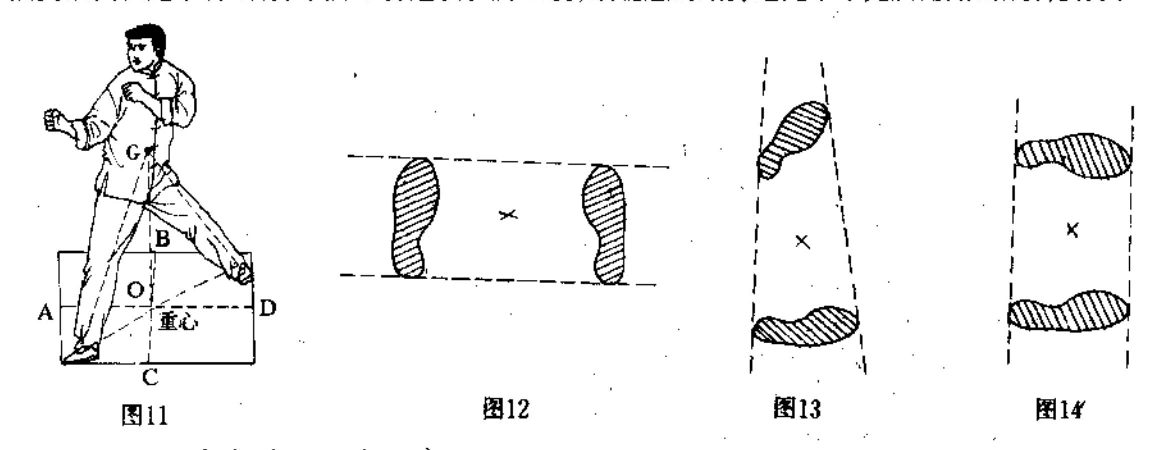


图11　图12　图13　图14

(四)练习戒备势须注意的事项

1. 手脚必须互相配合去保护好身体和头部。
2. 尽量掩护(盖)自己身体上的最重要的器官。
3. 将自己的身体处于最灵活的位置,且反应和动作一定要快。
4. 保持最警觉的姿态,才可充分发挥出其应有的威力。

(五)练习戒备势易犯的错误

对戒备势已经讲了很多,下面针对易犯的错误作一补充,希望能够引起习者们的注意。

1. 戒备势站好后,再检查一下身体重量是否均匀地分布在两腿上。全身不要紧张,特别是臀部不能向后翘,要注意放松,这是发挥全身潜在能力的最好方法,因为紧张会带来动作与反应上的迟缓。

2. 前脚跨出太远,这样虽然重心稳固,但却妨碍了踢击动作的运用。同时严禁把双手置于胸部或腰部,以免把上半身和头部都暴露给了对方。

3. 动作与姿势不得过于呆板、端正,以免影响动作的机动灵活性。

4. 后脚不得撤出过远,因这样身体的前半部会给对方造成进攻的空隙。

5. 两手不得伸出过多,以免使身体过分地暴露。而且前手过分伸出不利用进行任何有效的攻击行动。

6. 若两脚站位过窄,则会妨碍进攻和撤退,也易失去平衡。

7. 若两脚站立过宽,则无法进行任何形式的变化。

8. 若下身太暴露,易被对手踢中而受伤或倒地。

李小龙生前曾不止一次地对自己的学生说过,练习戒备势时,可经常对着镜子检查一下自己的姿势,看自己是否象一只猫站在那里,弓背、低颏、前肩稍微抬起,双足保持弹性,随时准备进行扑跳。此姿势对于脚踢、击打和给身体提供足够的力量,都是最有利的应敌站法。

第三节　截拳道的攻击力点训练

在截拳道中,用什么部位攻击对手的何处要害,都有一定的要求和规律,因为其攻击技术是根据人体的结构设计出来的,所以要练好截拳道,从原则上来讲不要违背李小龙的意愿与技术原理。本节所述的内容都是切合实际的,是李小龙授武课程中的一个独立的组成部分,因此为了体现李小龙功夫体系的完整性、系统性与权威性,我们应该掌握好攻击力点,这是练习截拳道的第二步。

1. 拳　面

握拳时不宜过紧或过松,以免妨碍气血循环以及因握拳不得法而自伤关节。李小龙的见解是:通常在使用时才紧握拳,以节省体力和利于进行重击。其主要着力点是食指和中指根部(图 15),使手背和手腕处在一条直线上,以免在猛击时挫伤手腕。

【用　途】 通常用于打击对手的面部、下颏及心窝。

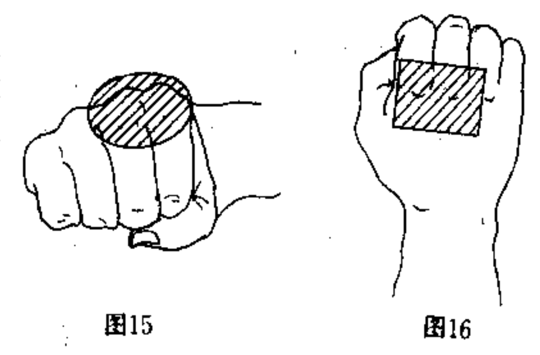


图15　　图16

2. 拳　背

此手型的着力点在以食指和中指根部为中心的手背处(图 16)。攻击时要充分利用肘关节的反弹力,没有这种弹力,就没有杀伤力。

【用　途】 通常用于打击对手的面部、两侧太阳穴和头部。

3. 拳　轮

此手型的受力点在小指一侧的肉厚处(图 17)。与拳背一样,是使抖弹劲产生威力的一种打击技巧。

【用　途】 主要用于截击对手的攻击，或用于打击对手的颈部、太阳穴及耳后要害处。

4. 指　插

五指并拢，力点在指尖上(图 18)。

【用　途】 主要用于插击对手的神经丛、肋关节、咽喉与眼睛。

5. 手　刀

力点在小指侧的肉厚处(图 19)，即接近掌根处，威力较拳头为猛烈。

【用　途】 通常用于打击对手的颈关节、锁骨、肘关节与太阳穴。、

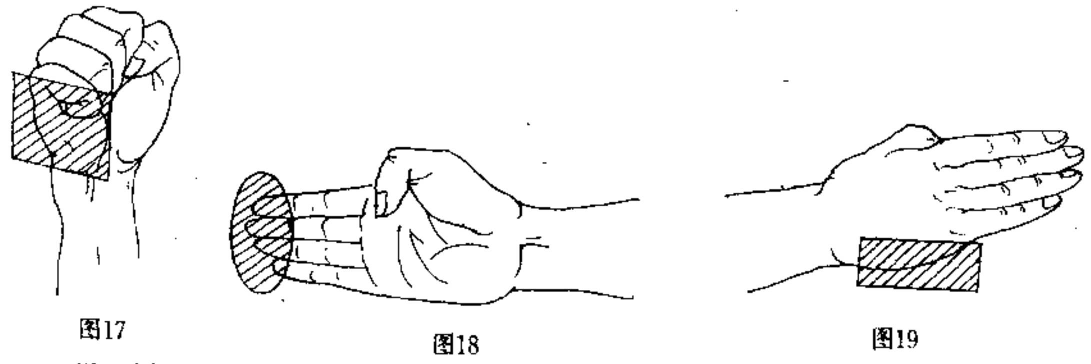


图17　图18　图19

6. 手臂下侧

力达尺骨下侧去攻防(图 20、图 21)。

【用　途】 主要用于截击或格挡防御对手的攻击。

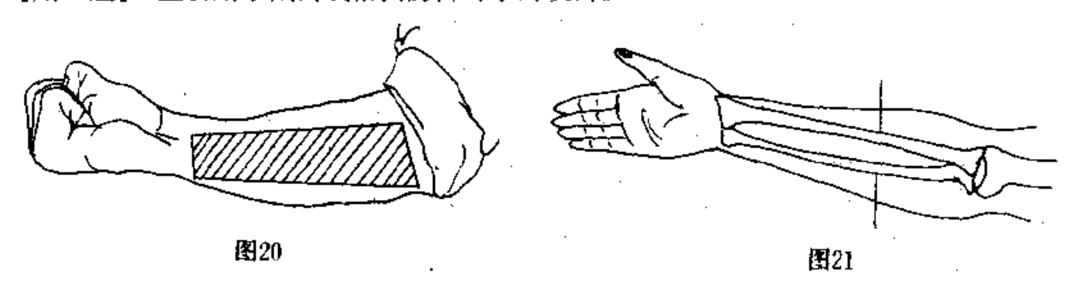


图20　图21

7. 手臂背侧

力达前手臂背侧去封锁对方的攻击(图 22)。

【用　途】 主要进行格挡与抬架等防御性的动作。

8. 肘尖部

肘部骨骼坚硬，力量雄厚，多进行近身靠打，着力点在肘尖与肘尖周围 5 厘米处(图 23)。

【用　途】 主要用于打击对手的太阳穴、颈部、心窝与面部。

9. 膝　盖

多配合手的拉扯动作而进行顶撞，着力点在膝关节突出部位(图 24)。

【用　途】 主要用于打击对手的颜面、心窝、肋部与大腿，还可用于招架与格挡对方之攻击。

10. 脚前掌

力点在脚趾根部(图 25)，攻击时脚趾要尽量翘起。

【用　途】 主要用于攻击对手心窝、阴部，亦可用于辗踏对方足背，使之痛楚难忍。

11. 脚　跟

力点在脚踵下侧与后侧(图 26)。

【用　途】 主要用于攻击下颏(图 27)、心窝、肋关节与裆部。当对手倒地后,亦可用以下踏(图 28)。

12. **脚外沿**

即足刀,着力点在脚外侧边缘(图 29),尤其是以靠近足跟处最具杀伤力。

【用　途】 主要用于攻击对手头部、面部、胸部、腹部及膝关节,尤以打击膝关节为最实用、最凶狠。

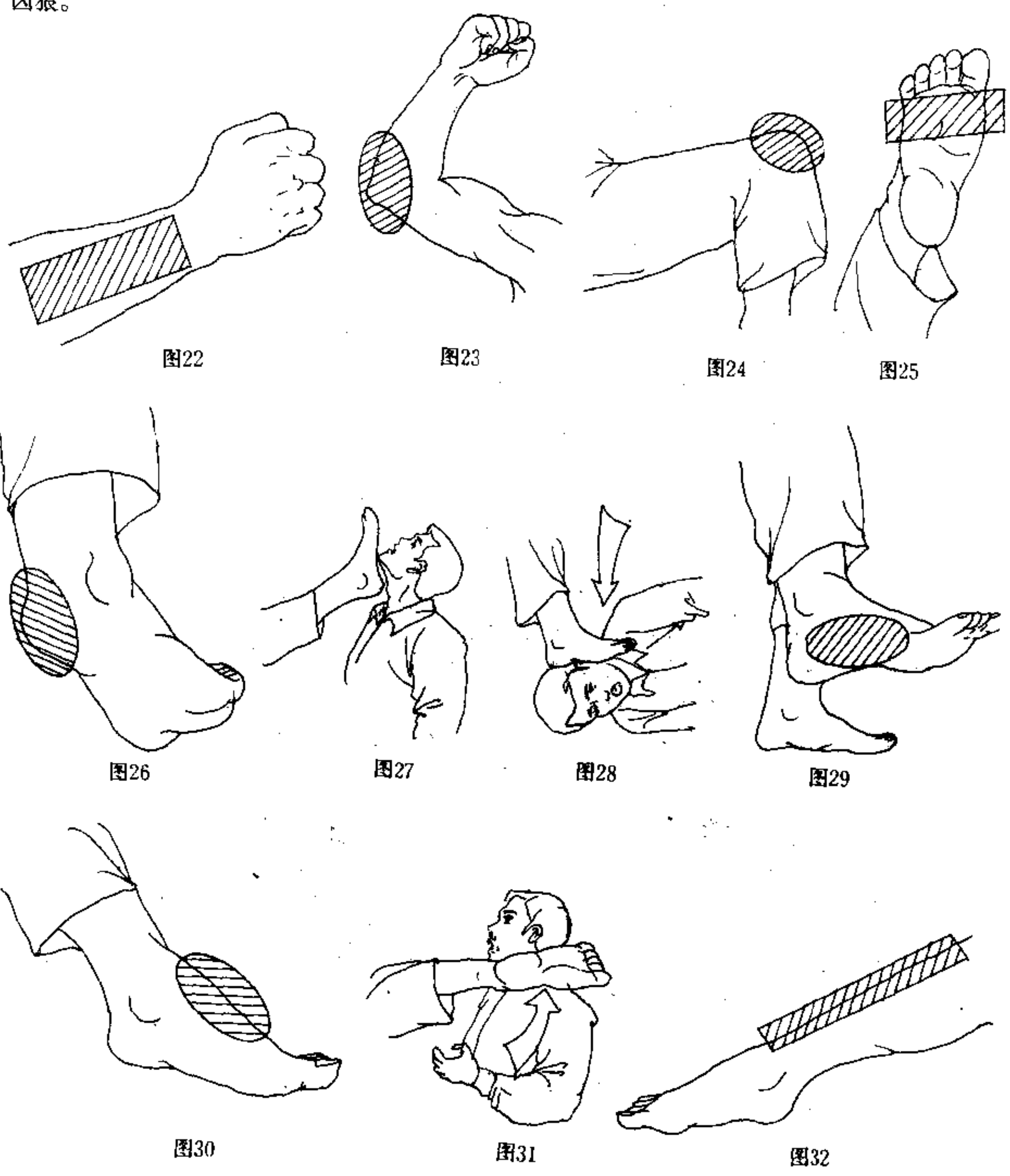


图22　图23　图24　图25

图26　图27　图28　图29

图30　图31　图32

13. 脚　背

力点在蹠骨正面(图 30)。

【用　途】 主要用于攻击对手头部、面部、颈部(图 31)、肋关节、肘关节、大腿与膝关节。

14. 胫　骨

力点在胫骨正面(图 32)。

【用　途】 主要用于攻击对手的头部、肋关节、大腿与膝关节，而且与脚背的形式一样，多以横扫腿发出。

第四节　截拳道的攻击目标

李小龙把人体中由于受到外力的打击或压迫，致使出现伤残、昏迷、休克、死亡，以及使某些组织器官、神经或肌肉发生功能性障碍的部位，称之为要害部位、攻击目标或薄弱环节。

李小龙非常注重对要害部位的打击。人体有许多要害部位，有的被一击便可能毙命，有的可以使人暂时失去抵抗能力，所以当攻击对手时，如击不中要害，攻击就不易奏效；如击中要害，即使是轻轻地一击也会收到事半功倍的效果。

人体的要害部位或攻击目标有：易伤部位、穴道、关节及神经等。上述诸部位和环节都非常脆弱、敏感，如受到强力的振动、外力打击或压迫后，就会使它的生理机制暂时或永久的消失。所以，在练习和运用李小龙的技击功夫时，要特别注意保护自己的要害部位，并设法攻击对手的要害部位。

根据李小龙的实际攻防练习，人体的攻击目标可分为以下五部分进行练习。

(一)身体的要害部位

根据李小龙的解释，"武"字由"止""戈"组成，望文会意，武实乃生于"息武"之意。即用强大的力量——"武"来抑制暴力与防范暴力于未燃，以图求和平与安定。现代崇武者虽强调武德与终身修炼，但并不否认武术的应急作用。尤其在抗暴制歹中，只有有效的攻击对手的要害部位，才能及时制服对手，获得自身或他人的生命安全。

身体上的要害部位有：头部、面部、颈部、胸腹部、肋部及膝关节等(图 33、图 34)，现分别详细介绍如下：

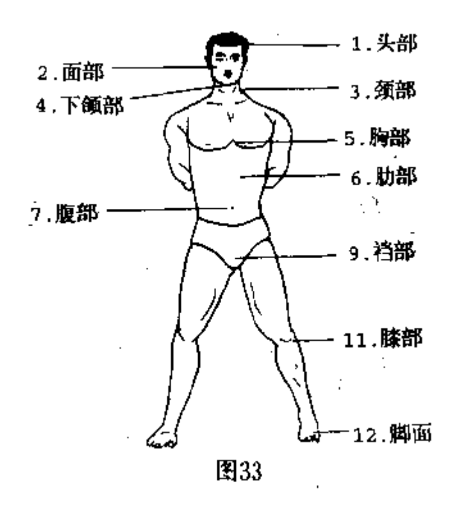


图33

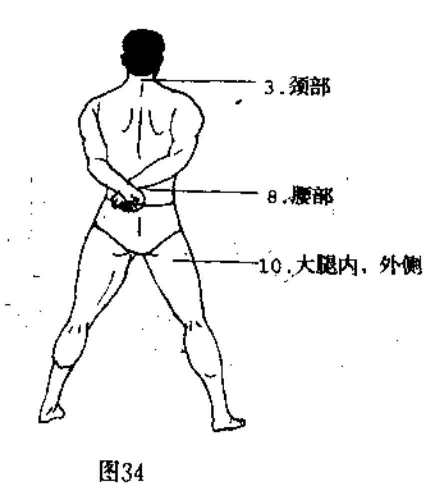


图34

1. 头　部

头部是人体的主宰，且以太阳穴为最薄弱。头部有颅腔，脑组织非常脆弱，经受不起打击或震动。如遭受打击，重可招致死亡，轻则成残废，或造成整个机体机能上的障碍，至少会令受打击者昏厥或剧烈的疼痛而丧失战斗力。

【攻击方法】 可采用直拳、摆拳、翻背拳、横击肘、横扫腿、摆踢腿及旋踢腿等技法进行重击。

2. 面　部

面部以眼、鼻三角区为最薄弱，因该处神经、血管分布相当丰富，痛觉极敏感，受到打击时疼痛难忍，甚至因此而丧失战斗力。

【攻击方法】 可采用直拳、侧踢腿与旋踢腿等技法进行重击。

3. 颈　部

由于喉部位于颈的正中，是生命要害部位，故受到打击和长掐，可使呼吸困难，窒息而死。两侧颈动脉及其分支被压迫时，则会使颈动脉窦通过减压反射，而使人于瞬间昏迷、休克或死亡。

【攻击方法】 可采用掌砍、肘砸及横扫腿与旋踢腿进行猛击。

4. 下颏骨

由于该处直接连接着枕骨，所以当受到重力打击时，会剧烈震动大脑，使人迅速倒地或头晕、眼花、昏迷。

【攻击方法】 可采用勾拳、直拳、前踢腿及侧踢腿进行猛击。

5. 胸　部

胸腔内有心、肝、肺等重要器官，当遭受猛烈打击时，会使人呼吸困难，并疼痛难忍，轻者休克，重者死亡。

【攻击方法】 可采用直拳、勾拳、前踹腿、后踹腿及侧踢腿进行狠击。

6. 肋　部

共有 12 对肋骨，由于肌骨细长且脆弱，如受到打击或压迫，可导致骨折或内脏器官损伤，疼痛难忍，于瞬间失去战斗力或失去其它正常功能。

【攻击方法】 可采用插掌、勾拳、横扫腿或膝盖予以狠击。

7. 腹　部

腹部主要器官有肝、胃、肾脏等，如遭受打击，可使内脏器官受损而内出血，如肾脏受重击后，则可使全身软绵无力并且瘫倒在地。

【攻击方法】 可采用勾拳、前踹腿及侧踹腿予以重击。

8. 腰　部

腰是连接上体与下体的枢纽，起传导动力的作用，受重击后可导致剧痛或昏迷及损伤，最低限度可使对手于瞬间失去抗衡能力或丧失战斗力。

【攻击方法】 可采用膝撞及横扫腿进行猛击。

9. 裆　部

无论对手多么强壮，如对其裆部进行强有力的攻击，即能很快地使其致残或昏厥、死亡。

【攻击方法】 可采用勾手、上勾拳、前踹腿、膝撞及后撩腿进行猛击。

10. 大腿内、外侧

该处受重力打击后，可使人运动困难，丧失战斗力。

【攻击方法】 可采用膝撞、横扫腿及小腿胫部进行重击。

11. **膝　部**

该处为支持人体直立的重要部位，如被重击，会使行动立即发生困难，而处于被动。重者，还可使髌骨碎裂或脱臼。

【攻击方法】 可采用抱腿肘击、低侧踢腿、勾踢腿及横扫腿进行猛击。

12. **脚　面**

该处由蹠骨与趾骨组成，受重力踩踏或碾压之后，可使人行动困难，并破坏其攻击武器，使对手始终处于被动状态。

【攻击方法】 可采用下踹腿及前脚掌踩碾进行有效攻击。

(二)穴道攻击法

由于李小龙少年时代曾学习过洪拳、鹤拳、少林拳、螳螂拳及詠春拳等传统功夫，因此对穴道攻击之术精熟，并以点穴用的硬功"精武指"最为出名。

人体有36个重要穴位，这些穴道是人体最重要神经系统、血液循环系统或内脏器官。这些穴位，为人体脏腑、经络的活动机能聚结于体表的一些特殊部位，前后或左右均有，大都属于对称的。如果遭受重力击打，重可致死亡，轻则成残废，造成机能上的障碍，至少可令受打击者昏厥或剧痛难忍。

在人体36要穴中，麻穴、哑穴、昏穴、死穴各占9穴。但限于运用的时机与时间，因此经李小龙使用并传授下来的只有以下最简单、最实用、最易掌握的几处，如(图35~图38)所示。实际上，李小龙认为传统拳谱所记载的致命36穴，有点过分夸张。虽然36穴都是要害部位，但受击后绝非可以致死。由于历代封建思想的影响，历代传抄者又缺乏实事求是的科学态度，从而使之过于神秘化。但不可否认，此36穴是击之有效的，可以把人致残的要害部位。最主要的有以下16穴：

1. **太阳穴**

太阳穴在两侧眉眼之下方额角旁开1寸处，该处神经密布，若被击中，脑髓会起剧烈之反应，使诸神经错乱而昏迷倒地。此为最易打击到的大穴之一。

【攻击方法】 可用拳面、脚趾及脚前掌、脚跟予以重击。轻者倒地不起，重者则晕昏、休克。

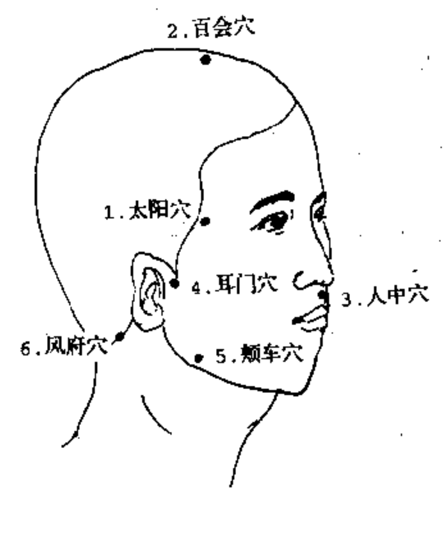


图35

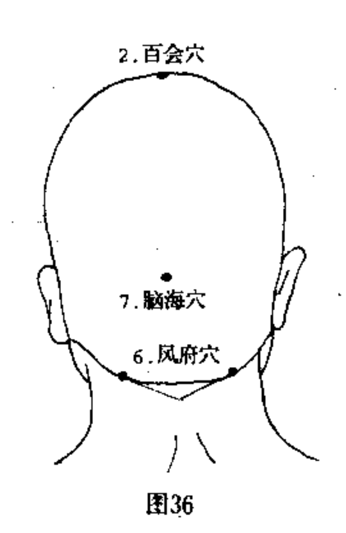


图36

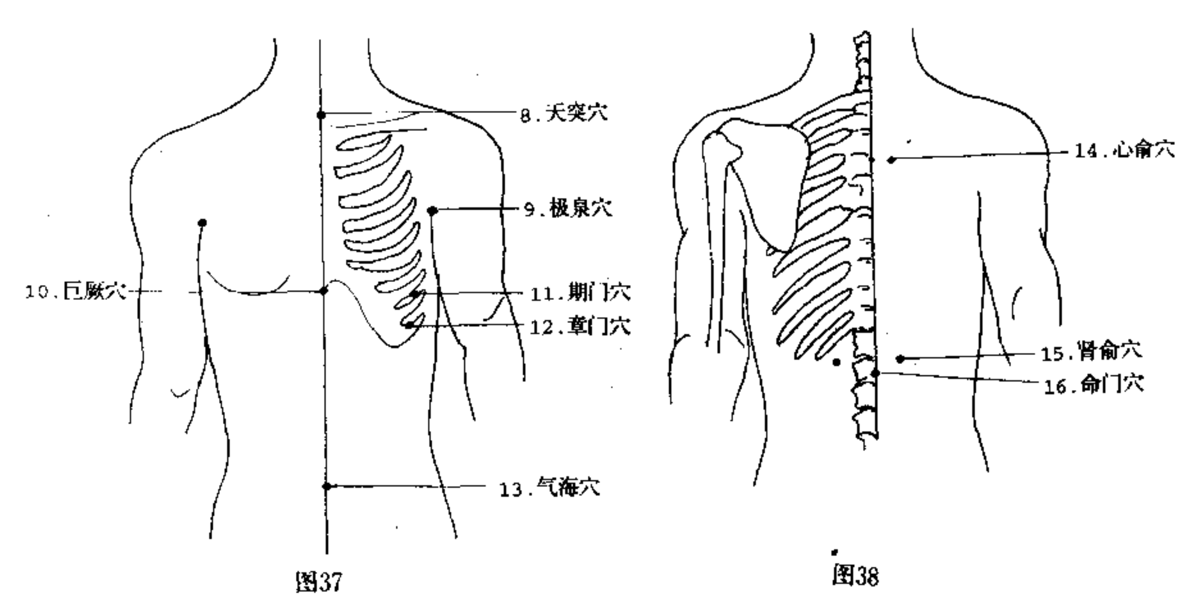


图37　　图38

2. 百会穴

该穴属督脉，在头顶，从眉头中间向上与后发际直上的连续正中处。此穴分布着枕大神经，有颞浅动脉和枕动脉成合网，击打后可震动脑部，立可致命。

【攻击方法】 直拳、肘顶、膝撞、直腿踹等，李小龙多用此对付低头猛冲的对手，因为此时百会穴最易受攻击。

3. 人中穴

人中穴在鼻唇沟中央上1/3处，口唇上方。如果此位置被击，可使颜面动脉神经、鼻骨、三叉神经等均受纷扰，呼吸顿显困难，故亦被称为重要穴道。

【攻击方法】 此为李小龙的主要打击目标，李小龙最擅长于运用直拳攻击，比例高达拳法的85%，目标就是人中。

4. 耳门(听会穴)

该穴位于耳孔前陷中处，有大量的重要血管、神经通过，击打时会造成冲击气流和震荡冲力，即通过外耳刺激震荡耳前庭器和蜗器，轻者可引起耳鸣、眩晕；重者气流会击穿鼓膜导致耳聋，并震荡、刺激脑神经，造成休克，或使敌昏迷。

【攻击方法】 可运用拳面、肘尖或脚前掌去进行重击。

5. 颊车穴

该穴位于下颏骨前咬肌中，由于下颏骨骨质较薄，故容易引起骨折，并造成剧烈疼痛而使对手丧失战斗力。在传统技击术中，此穴位又叫"跌倒穴"。

【攻击方法】 可运用拳面、脚前掌及脚跟予以狠击。

6. 风府穴

该穴在项后枕骨下两筋中间，即枕骨下缘紧临颅底的枕骨大孔。打击此处可直接引起寰椎关节与枕骨大孔相错，轻者造成脑脊神经损伤，使人立即昏厥；重者可直接错断脑脊神经的连通，而使人立即死亡或昏迷。

【攻击方法】 可运用肘尖、脚前掌或脚后跟予以重击。

7. 脑海穴

该穴位于后脑枕骨之下，为重要穴位，被击中后通常可导致脑震荡，颇难治疗。轻重四肢发生

痉挛，令人残废变哑；重者可当场昏迷倒地。

【攻击方法】 可运用手刀砍、肘尖下砸进行重击。

8. 天突穴

该穴位于胸骨切迹上缘正中上0.5寸凹陷处，即颈下正中凹陷处。当受攻击时可阻断气管与颈总动脉、锁骨下动脉。同时刺激膈神经、迷走神经等，使对手剧痛难忍、呼吸困难及头晕等。

【攻击方法】 可运用指尖进行巧妙攻击。

9. 极泉穴

该穴属手少阴心经，在上臂腋窝中间，为颈部与上肢血管、神经的通路，故插打此部位可使其手臂有放射状触电痛感，从而丧失运动能力；重者可损伤神经、血管，造成上肢运动障碍，直致血肿、瘫痪。

【攻击方法】 在电影《猛龙过江》中，李小龙就是因攻击该处而废掉了劳力士的右臂。

10. 巨厥穴

该穴位于脐上6寸，即心口窝。击打此处因剑突后的内脏器官有心脏下部，其下缘正好是肝与胃的重叠处，并由于无肋骨保护脏器，故可直接震荡心脏，刺激膈肌与下位肋间神经，使人呼吸困难、腹壁剧烈疼痛，严重时可引起胃出血、肝脏破裂，或直接引起死亡。

【攻击方法】 可运用拳面、肘尖、脚前掌及脚跟予以重击。

11. 期门穴

该穴位于乳下2肋，相当于7、8肋间。由于该处左侧是心区，右侧是肝脏上部，而且人体5~8肋弯曲度较大，最易发生骨折，受暴力打击时，易使心脏受到震荡刺激，严重者可使肋骨内向骨折，致使心脏、肝脏损伤，导致大量出血而危及生命。

【攻击方法】 可运用拳峰、肘尖、指尖及脚前掌予以重击。

12. 章门穴

该穴位于左、右腑下线第11肋端下际。由于游离端末与胸骨连接成腔，故遭受击打后必向内折曲，而因其内部右侧是肝脏，若游离肋端内折，必挤压或刺破肝脏，造成肝损伤直致肝破裂；左侧内为脾脏，道理同上，易引起脾破裂而大出血，危及生命。

【攻击方法】 可运用拳面、肘尖、脚前掌及脚跟予以重击。

13. 气海穴

该穴位于脐下1寸5分，又名丹田穴。受打击后，可破坏人的气机，并使人剧痛难忍，完全丧失抵抗能力，若伤及内在的脏器，可导致休克或昏迷。

【攻击方法】 可运用拳峰、膝盖、脚前掌及脚跟予以重击。

14. 心俞穴

该穴位于后背第五胸椎棘突下旁开1.5寸处，俗称后心。击打该处，可直接震荡心脏，并引发突发性窒息，使对方完全丧失抵抗能力，严重时可危及生命。

【攻击方法】 可运用拳峰、肘尖、脚后跟予以重击。

15. 肾俞穴

该穴位于后背第二腰椎棘突下旁开1.5寸处，有丰富的血管，没有肋骨保护，遭击打后会造成剧烈腰疼，严重者会造成内出血，使肾破裂而引起严重后果。

【攻击方法】 可运用肘尖及脚后跟予以重击。

16. 命门穴

该穴位于第2、3腰椎棘突之间，受重力打击后，会引起剧烈难忍的巨疼，并完全丧失活动能力。

【攻击方法】 可运用肘尖及脚后跟予以重击。

(三)关节打击法

谈到关节打击法,这是李小龙生前所惯用的技法,大家常说的截拳道擒摔技,便是针对关节而言的。事实上,关于关节打击法,李小龙已经给我们做了很完美的示范,那就是在电影《猛龙过江》中,于罗马竞技场打斗的最后时刻,李小龙击毁了劳力士的膝关节、肩关节和腕关节,使劳力士成了一个"废"人。

在实战搏击中,经常用到的人体易伤关节有:

1.颈 椎

颈是头部与躯干相连接的部位。颈骨有7块,该部位可掌握控制人体的身体重心,也可称为生命中枢。

【攻击方法】 如受到外力打击或左右猛扳、猛拧,都能使其超过活动极限,并感到疼痛难忍,严重的会使人伤残、死亡。

2.肩关节

由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成,它的活动范围很大,但由于肩关节是多轴关节,连接骨的关节面大小相关甚大,关节囊松弛,韧带少而弱,所以是稳固性较差的一个关节。

【攻击方法】 如果用暴力左右拧动,或用力向后扳到极点及用力踢打,都会使韧带、肌肉撕裂甚至骨折与脱臼。

3.肘关节

肘关节由肱骨下端,尺骨上端和桡骨头组成。其活动范围较小,且尺骨半月切迹端冠状突较短小,关节囊的前后臂没有韧带加强,故尺骨向后受力易脱位,向前易骨折。

【攻击方法】 如果受压力或暴力踢打,可使韧带撕裂或骨折。

4.腕关节

腕关节结构比较复杂,有许多小骨头参与运动,而腕部覆盖的肌肉则较薄弱,韧带的坚固性也较差。

【攻击方法】 如果受到外力向任何一个方向扳拧超过它本能活动范围或用力打击,都能使手腕部的韧带撕裂,或骨损伤。

5.膝关节

膝关节由股骨下端,胫骨上端和髌骨组成。是人体中最复杂的一个关节,且关节囊松弛,关节两侧有内侧副韧带和外侧副韧带。

【攻击方法】 当膝关节伸直后受外力猛击,或从前、两侧踢打,轻则使人倒地,重则会造成半月板损伤,侧副韧带撕裂,脱臼或导致骨折。

6.踝关节

踝关节由胫骨、腓骨、跟骨及距骨等连接而成。由于外踝完全覆盖距骨的外侧面,故内翻扭伤较易发生。

【攻击方法】 如果用力左右扳拧或进行暴力击打,会使其脱臼、韧带撕裂或失去正常的功能。

(四)对神经系统的攻击法

根据李小龙的解释,人体的运动是以骨为杠杆,关节为轴,肌肉收缩为动力,在神经系统的支配下来完成的,因而我们在研习截拳道时,除了要掌握骨骼、关节的结构和肌肉运动以外,还必须深入

了解神经系统，特别是神经在肢体的走向和浅露部位，这是搏击中打击、压迫的要害环节之一，而且一经打击、压迫或掐拿，就会使对方立即产生触电状酸麻感，而丧失战斗力。

神经系统是由脑、脊髓和周围神经组成，按其所在的位置不同，又分中枢部和周围部。中枢部即中枢神经系统，包括脑和脊髓；周围部即周围神经系统，包括由脑发出的脑神经，由脊髓发出的脊神经。而且按分布范围的不同，又可分为躯体神经和自由神经。其中，躯体神经分布于皮肤、肌肉、关节等处；自由神经分布于内脏、血管、腺体等处。总之，神经系统是一个不可分割的整体。

1. 上肢神经

上肢神经主要有正中神经、尺神经与桡神经，它们均伴着主血管支行走。从颈椎发出的脊神经形成臂丛，再从锁骨中线下伴动脉行至腋下，再向臂部分出诸神经(图 39、图 40)。

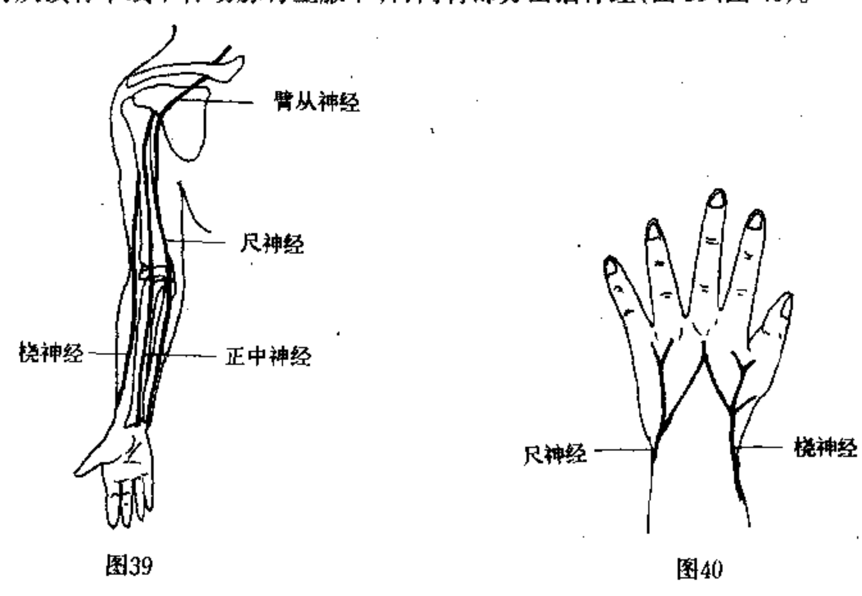


图39　　图40

(1)正中神经

在臂部与肱动脉一致，在臂中行走，并经肘窝正中，行至腕前远端中点，入手。

(2)尺神经

从腋窝沿肱骨至肘部，再经肱骨上髁与尺骨鹰嘴间，沿尺侧至腕部腕豆骨桡侧缘后，入手。

(3)桡神经

自腋后壁下缘外端与臂之交点处，沿肱骨经肱骨右方，至肘部肱骨外上髁，再沿桡骨侧至桡骨基突，入手。

2. 下肢神经

下肢神经，一是从腰丛发出的神经，有股神经和闭孔神经，分布于大腿前面和内侧面的肌肉和皮肤中，其中股神经关节支分布于髋关节和膝关节；二是从骶丛发出的坐骨神经，经坐骨结节与大转子之间，沿股后中线下行，并分为胫神经和腓总神经(图 41、图 42)。

对神经系统的攻击除可采用反关节技法外，亦可进行破坏性的踢打。但由于李小龙生前对此述之与记载甚少，笔者未敢对此发挥和扩展，加之由于自己的技术水平与学术理论水平有限，故尚有诸多不足之处，还望同道们适时、适度地加以补充与修改，共同完成李小龙遗留下来的大业。

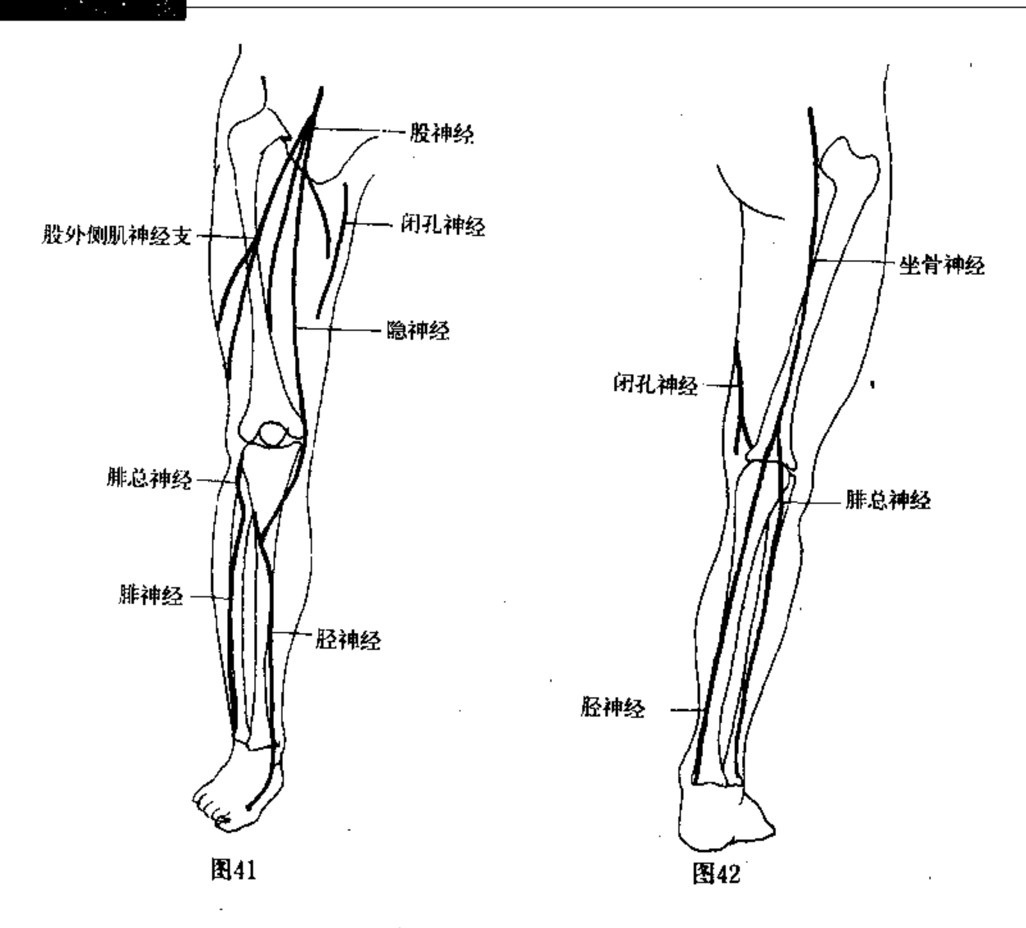


图41　　　　　　　　　　图42

(五)“八打”与“八不打”注释

所谓“八打”与“八不打”,是指人体上的一些要害部位与薄弱环节。

1. 八不打

(1)一不打太阳两首

不准击打与踢击太阳穴。

(2)二不打正面咽喉

不能踢打、锁制咽喉。

(3)三不打中心两壁

不得踢打、撞击胸部。

(4)四不打两肋太极

不得随意击打两边的软肋。以免造成肋骨骨折,而锋利的断骨又会刺破内脏,致使内脏出血过多而造成死亡。

(5)五不打海底撩阴

不得随意击打海底穴和撩打裆部。因为海底穴在人体会阴处,生殖器之下,它是人身上的关键要穴,亦属死穴之一,如受到外力重击,就会使气血向上冲涌,当时就会头晕、耳鸣,重则无可救治,必死无疑。

(6)六不打两肾对心

不得随意踢打两边的肾脏要害。

(7)七不打尾闾风府

不得随意击打尾闾骨及其附近的长强穴等死穴。并由于尾闾骨是人体最重要的要害部位之一，因此，如果被打伤则属绝症而不可救治。

(8)八不打两耳扇风

不得随意击打左右两耳。

2. 八　打

(1)一打眉头眼睛

所谓眉头双睛，其中眉头一指两眉中间的印堂穴，二指两眉弓眶上孔；双睛即为两眼。实战中，当打击眉头时，可引起眶上血管及神经损伤，同时亦可震荡损伤眼部；特别是当眼睛受到攻击后，可使人失去判断和支配自己的攻守能力，而立呈败象。

(2)二打穿腮耳门

即可打击腮部与耳门。因腮部的下颌颈与颏孔较薄弱，故暴力打击后，极易引起下颌颈与颏孔部骨折，使人丧失战斗意识。再者，当打击两耳后，可通过刺激震荡耳前庭器与蜗器来致使对手休克或昏迷。

(3)三打胁内肺腑

两胁即胸廓下部，在腰两侧，位于第 11 和 12 两游离肋端。所谓肺腑，泛指胁内的肝、脾等脏器。所以，当打击两胁时，必挤压或刺破脏器，给予对手以近乎致命的创击。

(4)四打鹤膝虎头

所谓鹤膝虎头，通常指膝关节部分，当打击膝关节正面时，可损坏对手的髌骨，使敌因骨折而丧失战斗力；当打击膝关节外侧面时，可使内侧副韧带拉伤撕裂，使膝关节错动，并可损伤腓总神经，严重时可造成终身残疾；当打击膝关节内侧面时，可使外侧副韧带、半月板损伤和撕裂及髌骨软骨的损伤，形成膝关节运动障碍。

(5)五打唇上人中

由于唇上人中是人体重要经脉的经过点，所以击打该处有直接使对方完全丧失抵抗能力或昏迷倒地。

(6)六打背后骨缝

背后骨缝是指肩胛骨内外缘。肩胛骨的运动是与肩关节的运动相连的，所以重击此部位，可使肩胛骨周围肌肉受损伤，从而使上肢活动受限制并造成运动障碍。

(7)七打撩阴高骨

撩阴高骨是指耻骨联合部，即骨盆前联合。由于耻骨联合处有软骨垫，富有弹性，而且此处感觉神经敏锐，所以重击此部位，虽不能损伤脏器，但可引起异常疼痛，使人由此丧失战斗力。

(8)八打破骨千斤

在实战中，所谓打破骨千斤，通常指打击对手的关节处，因为打击关节虽不能使对手致命，但可由此破坏对手的攻击武器，或使对手丧失抵抗与再战能力。破骨千斤亦可指小腿胫骨，在这里，由于胫骨前脊外露，无肌肉遮盖，故踢击力量可直接作用于胫骨，严重时可使胫骨隐裂或骨折，使小腿失去活动和支撑能力。

李小龙在其遗稿《截拳道之道》中写下了“人体的攻击目标”一节。

在这一节里，李小龙首先抄录了“咏春派先师秘传总诀”，在表明他注重武德，并牢记“中国功夫的宗旨是强体自卫，非到万不得已，不可攻人”的先师嘱托。然后，他又亲手绘制了“身体要害”、“头部打法”和手写了“太极门之死穴”，以及“螳螂派八打与八不打”等要诀。从中，我们可以看出李

小龙所创立的技击功夫是博采众长的一种集武学大成的拳法。重要的是,他曾借鉴与汲取了中国武术中的一些有用的技法与经验,并将之发挥。

第五节 截拳道的脚步移动法训练

李小龙这样的优秀的搏击大师,移动时动作总是轻松自如、巧妙准确而又优雅悦目。当他冲向对手时,既能轻而易举地落拳,又能自由自在地离去,似乎总能机智地攻击对手。相反,一个劣等的拳手,看起来动作总是显得那样笨拙,往往找不到正确的距离,反而泄露了自己的动机,这样不但控制不了对手,反而会被对手所控制。

李小龙在擂台上显示过他那惊人的速度,当时大家有目共睹,他虽在几尺之外移动,但却无人能够挡住他攻来的拳脚,其快速攻击时的身形,尤如眼镜蛇般快得令人防不胜防。

李小龙十分重视步法的作用,他始终坚持认为步法的好坏,对于技击家的技巧优劣,是十分重要的。所以,他认为在搏击中唯有灵活地移动步法,才能有效地利用拳脚的技巧,拙于步法的人,也必拙于拳法和腿法。

在实战中,李小龙特别强调步法移动的灵巧、轻盈与敏捷。所谓搏击,不外乎是找寻攻击目标或闪避对手攻击的一连串动作。就本质上来说,李小龙的功夫是流动性的,这可能正好与传统武术相反,因传统习武者在正式学拳之前都先勤练站马步桩三年,而练习截拳道就不需要这些程序。究其原因是,站桩的目的在于静态中寻求稳固与平衡,但无法灵活变化,丧失了机动性。

截拳道讲求的是灵巧,所以必须练习步法的灵活移动与机变。李小龙还要求步法的动作愈小愈佳,而且要尽可能力求精简、直接,绝非象西洋拳那样又蹦又跳或象空手道家那样得意洋洋地傲立。因为精简、实用的步法不但可增加速度,且可有足够的时间来回避对手的攻击。

(一)脚步移动的原则

1. 技击家除了要注意动作外,还有以下几点需要牢记:

(1)消除紧张心理,全身放松,不可胆怯,动作要自如。

(2)态度要自然,一切肌肉组织要放松,切不可受任何饰物所束缚。

(3)动作要简单、自然、迅疾。

(4)动作要敏捷,膝部需稍稍弯曲,这样一旦时机成熟,便可冲向前去。

2. 选择位置方面亦有3点要注意的:

(1)以动制静,选择宽阔之处做自己的根据点,并始终保持自已的优越地位。

(2)变换位置或移动的时候,要留意对手的行动,以抵消由对方突然行动所给己方带来的劣势。

(3)利用对方的行动而采取主动,即反宾为主。

"截拳道",顾名思义便是"消截对方来拳的同时进行打击的方法"。在这里,除了用拳外,脚亦甚为重要,要能随时准备"起飞脚",同时还要懂得利用体力。所以,前面所说的戒备姿势,初学者绝不能忽略,有了良好的基础才能有进步。

(二)脚步移动时的注意事项

在激烈的对抗过程中,要想准确有效地打击对手,就必须在日常训练中高度的重视步法的练习,才能在实战中运用自如,得心应手,这就要求在步法训练中要特别注意以下几个问题。当然,同前面所述一样,这些问题均是李小龙武坛生涯中经验的总结。


图43

1. **后脚跟需离地**

李小龙要求自己的学生无论是防守或准备出击时，均要保持后脚跟稍微离地的姿势(图 43)，因这样可以提高做动作时的灵活性与速度。

出拳攻击之际，全身重量应迅速移到前脚上，但后脚跟仍需抬起。当遭受对方袭击时，还应稍微抬高后脚跟，即藉后脚跟的弹性作用，化解或缓冲对手的打击劲力。由此可知，后脚跟堪称全身攻击机械的活塞。

2. **步法务必要保持平衡**

在训练或实战中，无论运用什么步法，都须务必保持全身的平衡。而且移动的步法或攻击的动作幅度切勿过大，因为每前进一步，全身重量由一脚移到另一脚时，步幅过大会造成身体重心不稳，从而容易遭致对方的攻击。

3. **移动的步幅宜短小**

步幅短小首先可确保攻击时的平稳，它不仅有助于增快招式的速度，而且能够利用一个小动作来闪避对方的攻击，进而趁机予以及时反击。

4. **平常应多练习模拟"拳击"**

训练中应注意拳步的结合，并需具有逼真的实战意识，以免使训练与实战脱节。根据李小龙的要求，练习时应有节奏的运用腿部，特别是踝关节和小腿的力量。

5. **掌握重心的转移，培养高度灵敏的距离感**

步法练习的最初体会是自己的重心移动，所以要把握好自己重心的转移。

李小龙曾对学生们强调"差之毫厘，失之千里。"其道理，对我们的步法练习很有用。我们要充分体会和运用这句话的深刻含义，学会用步法控制距离。只有这样，才能做到对方攻击打不着，我方攻击对手跑不掉。

在搏击中，要确保自己的距离感，并不时在自己的有效距离内绕动，藉以扰乱对手的距离感。当对手被我方的动作困惑后，你再乘隙予以致命地攻击。所以说，运用步法的策略，就是要用自己的步法去迷惑对手的步法，进而制服对手。

(三)脚步移动的基本技术

截拳道的常用步法有滑步、疾步、垫步、后移步、侧步、环绕步及交换步等等。

1. **滑　步**

这是一种不影响身体平衡的脚步移动动作，步伐短小，前进时两脚不离地，贴地滑行。同时此步法还能够经常确保戒备势的基本姿势。

在实战中，这种步法还能逼使对手产生防卫性的反应而暴露出空门，也能诱使对手攻击后露出破绽。刚练习此步法时，可能会感到动作笨拙且速度缓慢，但只要每天坚持练习，就会提高速度，并能进退自如。

运用时，可由戒备势开始(图 44)，先用前脚前滑约大半步(图 45)，等两脚一分开后，后脚随即跟上，并立即恢复戒备势(图 46)。然后，再向前滑动，继续重复这个过程。

要注意图中李小龙不断保持身体的平衡和防御状态，以两脚的前掌蹬地，灵活、敏捷地滑动。运用这个步法可随时向任何方向迅速地移动身体，因此对于进攻或防御来说，此步法均为最完善的移动。


图44

2. 疾　步

疾步是一种迅速而突然的移动动作，移动时务必保持身体平衡，且两脚好象贴地而行，而没有腾空跳跃的动作，并且在前脚大步前移的同时，后脚要紧跟靠前。此步法多结合前进中的腿法运用。

运用时，可由戒备势开始(图 47)，前脚前滑大约 8 ~ 20 厘米(图 48)，这个表面上看似无关紧要的小动作，却有助于向前运动时保持平衡，并结合身体提供的力量。同时，只要前脚一动，就要立即滑动后脚跟上，并几乎踏在前脚原来的位置上(图 49)；紧接着，在后脚刚刚触到前脚时，前脚就应当向前滑去(图 50)。

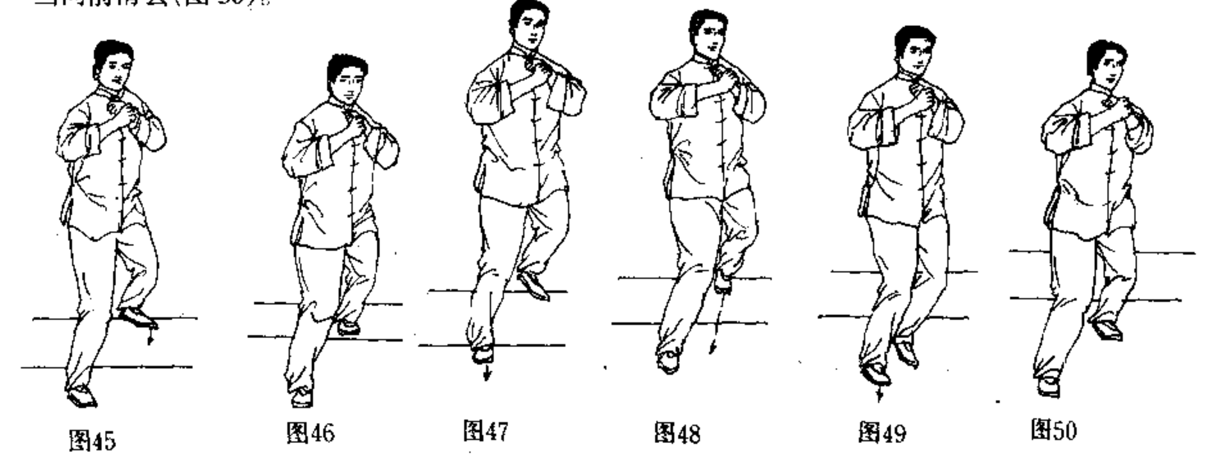


图45　图46　图47　图48　图49　图50

练习时，李小龙认为必须不断地有意识地使两脚“轻如羽毛”，并如“蜜蜂冲刺一般”，这样到最后自然会轻快、敏捷。李小龙还要求拳手在训练时，做完每一个动作后都要恢复到原姿势，而且除非有什么战略性目的外，冲击的动作都应该用碎步或滑步来完成，因为大跨步的动作会约束进行攻击或有效的防御。

3. 垫　步

李小龙认为，向前垫步是截拳道中向前突进时最快、最猛、最有效的脚步移动动作，多用于向纵深发起攻击，并主要结合侧踹腿进行有效的攻击。

在电影《龙争虎斗》中，李小龙曾给我们表演了其精彩绝伦的垫步，即冲进后一脚把奥哈拉踢出 20 余米的那个镜头，记得当时电影还对李小龙冲进的动作来了个特写。

根据李小龙的测验得知，用垫步前冲，只用 0.75 秒的时间便可冲进 2.5 米左右，这大概便是李小龙生前极力推崇此步法的原因呢！如果用传统的垫步前冲，得用 1.5 秒的时间才能达到同样的距离，即需 2 倍的时间。另外，随着对动作的不断适应，可以加快速度，用越来越熟练的技巧来缩短在一定距离上的时间。

运用时，可由戒备势开始(图 51)，先用前脚跨出 15 ~ 30 厘米(图 52)，同时用前手作为动力向上猛扫，这样可造成一个猛冲的势头，而且手的这一突然袭击，不但分散了对手的注意力，而且也打乱了对手作战计划。当手向上挥去的同时，髋部也几乎同时向前摆动，并将后脚前拉，当然有时也可以做大幅度的纵深性突进动作(图 53、图 54)，但在这一瞬间身体的重心应落在前脚上(图 55)。因为在左脚刚刚落地的同时，前脚早已又把身体向前带出了 1 ~ 2 米远。

在此步法中，象(图 53、图 54)所示，后脚可能会跑到右脚前面去，但这只不过是一瞬间动作，故而不会影响平衡。

开始练习这一步法时，不要担心或老想着两手，只要把两手保持在正常戒备势的位置，且注意

力集中在步法上就可以了。同时动作要突然、直接,经由最短的路线去冲击最长的距离。

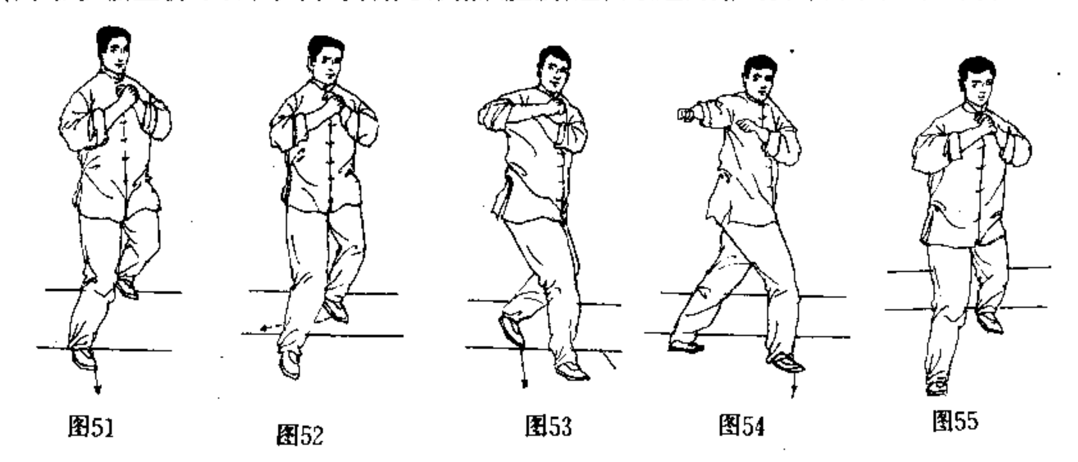


图51 图52 图53 图54 图55

4. 旋风步(冲刺步)

所谓旋风步,实际上就是远距离垫步,它也是一种向纵深的猛攻,多用于追击或攻击处于较远距离的对手。

运用时,由戒备势开始(图 56),先将左脚跨进一步(图 57),并利用身体前冲的势头将右脚前移一步(图 58),随后再将左脚向前插进一步(图 59、图 60),最后再速将右脚向前移出(图 61),达到攻击时的最佳位置。

脚下的动作要连贯,整套动作须一气呵成,以免因疏漏和动作脱节,反而为敌所乘而贻误战机。在实战中,这也是最难掌握的动作之一,因为这要靠身体良好的协调性,不然便很容易失去平衡。这要求每天都以猛冲动作来练习数百次,只有在步法的训练中才能提高加速作用。

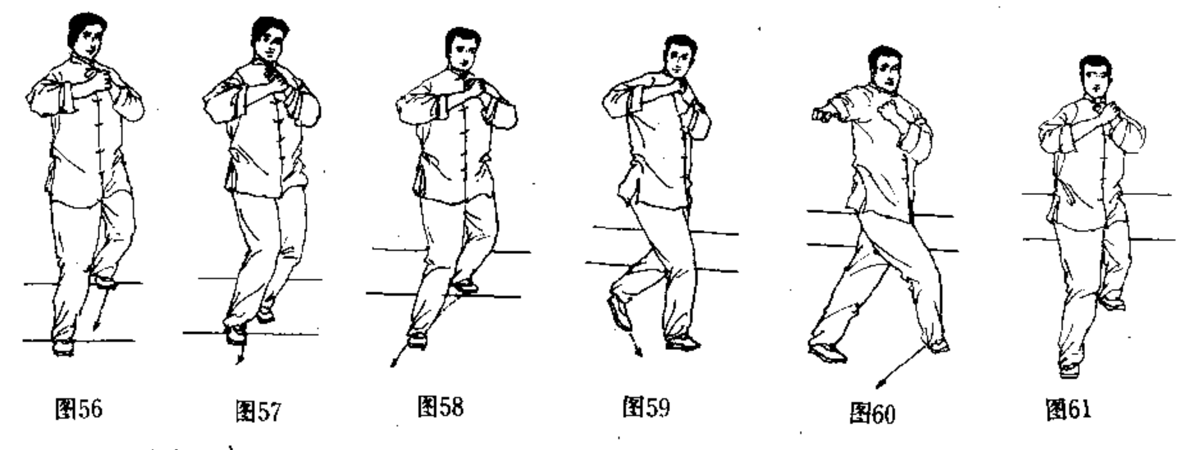


图56 图57 图58 图59 图60 图61

5. 后移步

在截拳道中,向后方猛撤的动作,同垫步和疾步的动作几乎一样快,所不同的只是方向相反。

李小龙认为此步法不但迅捷而且顺畅,是强而有力的有效的后退动作,它根据情形的需要,可以持续后退,也可在攻击机会出现时由后退而突然踏前。连续的后移动作,我们在电影《唐山大兄》可以见到,即李小龙在冰房外打斗的那一场戏中所示范的。

运用时,由戒备势开始(图 62),先用前脚向后移动(图 63),如果在前脚尚未缩回时就先移动后脚,则前脚就会站立不稳。而且,前脚离地后不可停顿,不得与后脚交叉,紧接着身体应随着左脚向后猛冲(图 64)。

在日常训练中，可做向后疾步以获得速度、平衡和节奏感。但步法要轻巧、平稳、敏捷，通过不断的练习，学会保持越来越快的速度的本领。

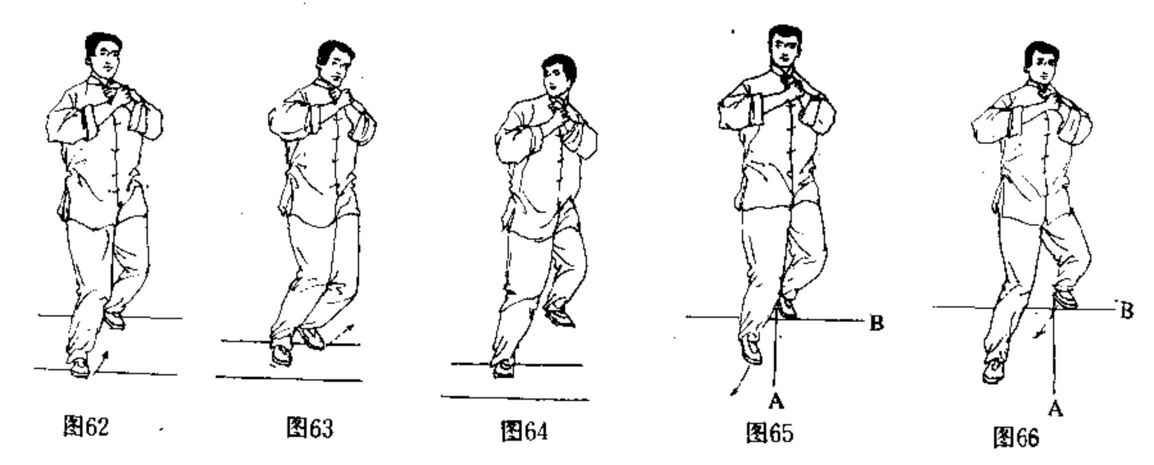


图62 图63 图64 图65 图66

6. 闪进步

李小龙认为，闪进步是闪避对手拳打和脚踢，并能及时进行反击的一种有效的防卫战术，如果动作运用得当，这将是一个稳妥而有效的反击行动的前提。而且在搏斗中，优势通常在运用闪进步的一方，因为他有充足的时间来做准备，并有时间酌情反击对手，但是你必须闪动得恰到好处，以加大反击时的创击力度。

运用时，由戒备势开始(图 65)，先敏捷在向右前方移动右脚至恰当的位置(图 66)，而且当右脚掌轻轻地落地时，应当迅速滑动左脚跟进，并以正确的姿势恢复戒备势(图 67)。

李小龙曾无数次强调过，几乎在所有的脚步动作中，脚移动的第一步，是要向达到的那个特定方向迈出。而且为了迅速地完成动作，应该在刚刚要迈出第一步时，身体重心就应向那个方向移动，但在移动时不得使平衡受影响，同时侧移时还务必要观察对方攻击动作的征兆。否则，会饱受对方拳脚的痛击。另外，为了全面掌握技术，还必须学会与掌握右闪进步(图 68 ~ 图 70)，其动作与前者相同，只是方向相反。

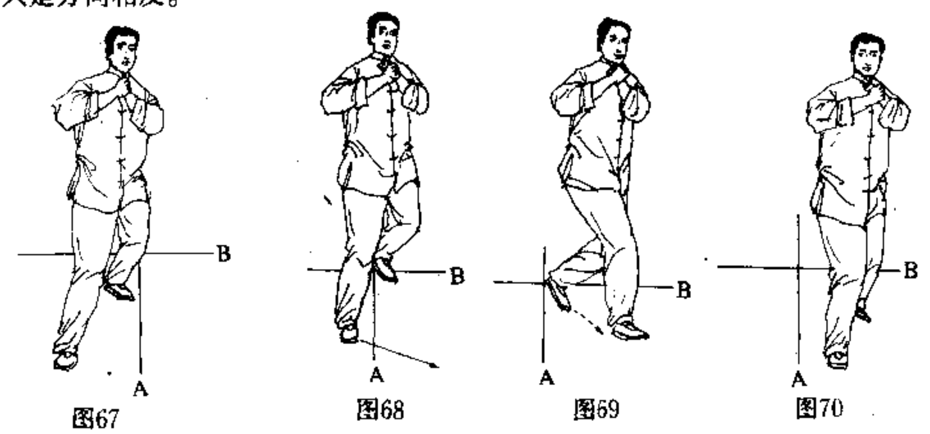


图67 图68 图69 图70

7. 变换步

李小龙认为，变换步的运用的要诀是“即退即攻”和“即攻即退”。此步法通常作为准备手段用，或前进、或后退。在这里，前进的目的是己方为了创造适于攻击的距离；后退的目的则在于诱使对手迈进入适当的打击距离内。

经常采用踏前或踏后的步法，有助于隐匿己方的攻击意图，而且可以获得适于攻击对方的有效

距离。

运用时，由戒备势开始(图71)，先将右脚晃前一步(图72)，再马上撤回(图73)；随后再根据情况决定是继续后退还是马上返身杀回(图74)。

根据李小龙的要求，这种步法可作为开始攻击前的虚招动作，而且脚部的动作需经常配合踢腿和出拳的动作。此外，无论手法和腿法怎样简单，都应在前进和后退中与脚步动作协调一致，这种训练最终将能练就准确判断距离的本领，而且动作协调、敏捷、实效，富有战术性。

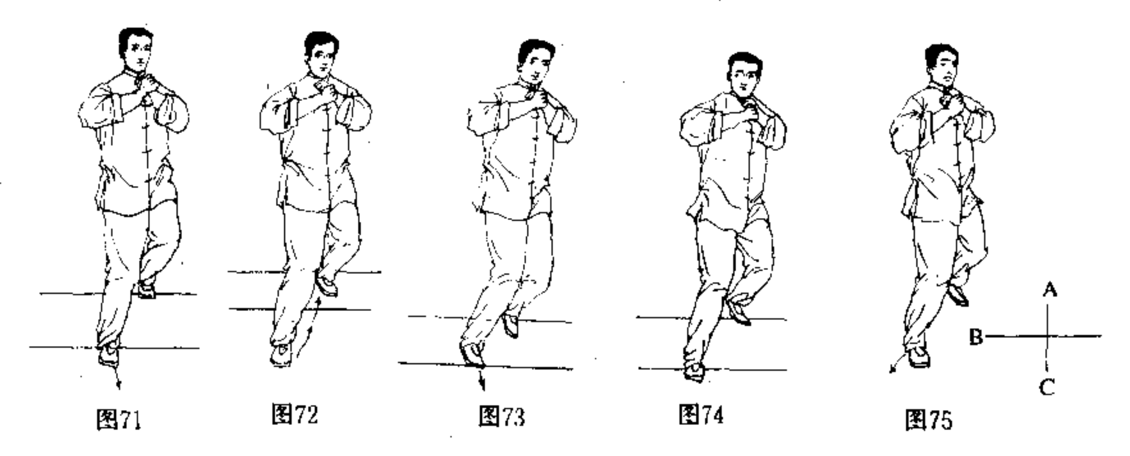


图71 图72 图73 图74 图75

8. 环绕步

在截拳道中，环绕对手进行移动的步法，同闪进步的动作几乎一样快，但更具有高速度和灵活性。要力图站在对自己最为合适有利的距离和角度上，一般是刚好站在对手的攻击距离之外，在运动中等待良机逼近对手，或在对手变换步子、位置中有可乘之机时发起攻击。

凡是看过电影《猛龙过江》的朋友，可能都还没有忘记影片中的最精彩之处，那就是李小龙与劳力士在古罗马角斗场的那场惊心动魄的打斗，在那个片断中，劳力士的出色腿法虽然凶狠、连贯，但却被李小龙一一避过，在这里，李小龙靠的就是环绕步。

运用时，由戒备势开始(图75)，当对手猛冲过来时，可先将右脚向右侧移动(图76)；接着，再移左脚跟进(图77)，从而移到对手的侧后方；然后，可再根据实际情况重复上述过程(图78～图81)，以占据绝佳的反击位置。本步法的脚下运行路线如(图82)所示。

在实战中运用环绕步时，动作应该迅速、有力，并成习惯。挥拳攻击的理想时机，是对手大惑不解之时，等到对手明白你的动机时，已经为时太晚了。

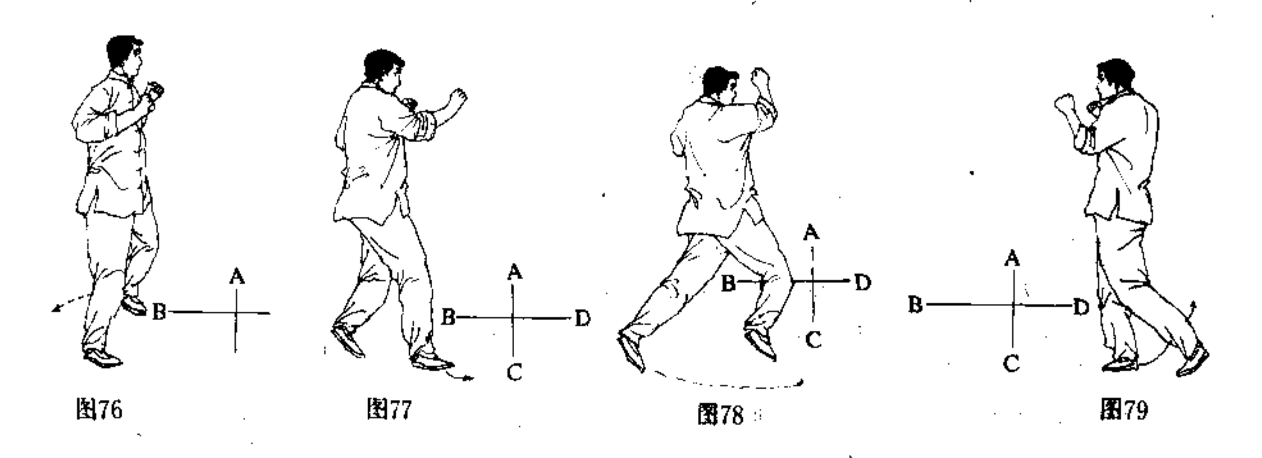


图76 图77 图78 图79

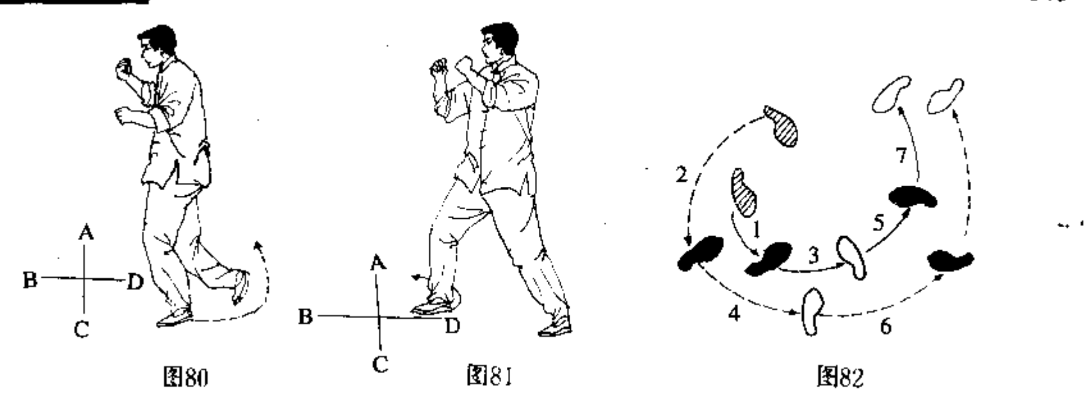


图80　　图81　　图82

李小龙认为，环绕步是要让对手有个起腿的间距，有时这时逼迫对手不能出拳击打的绝妙战术。因为聪明的拳手通常不仅做前后的直线运动，而且是力求环绕移动而给对方造成一个变幻莫测、难以应付的目标。

第六节　截拳道的上肢攻击法训练

在截拳道的上肢攻击法中，它所包含的内容相当广泛，有插掌技法（指法）、拳法及肘法等技击形式。现分别介绍如下。

（一）截拳道的手指攻击法

在李小龙以前所学的诉春拳功夫中，"标指"是诉春派最高级的拳套。

在标指拳套中，差不多极大部分的招势均采用"以攻为守"、"以打为消"之诀。此等招势固然较为凌厉，但难度甚大，如拳手没有良好的根基，有时会变得适得其反。故将标指放在高级课程中，自有其理。

在标指之后，跟着要练习的便是将整个拳套内的拳法运用于实战的练习中，如果能够将标指拳套内所包含的招势使出，无疑会增加更强劲的攻击力量。因为，标指内所含的招势，较之拳法要来得更狠毒并迅速得多。这也是为什么标指攻击法深受李小龙青睐的原因所在。

在截拳道中，前手的标指攻击法是进攻和防守的第一线，因与拳相比，它能相应的使你和目标之间的距离缩短了 1～15 厘米，由于距离的缩短而便于迅速出击。

李小龙称，标指宛如剑术家手中的剑，它给对手的威胁是经常不断的，其主要攻击目标是人体上的穴道和对手的眼睛。运用这种技术无须十分用力，相反，准确性与速度却是重要的。对于对手来说，标指戳击是很有威胁性和很危险的武器，因为它的破坏力很大而且很难防御。当然，应先学会运用正确的手型，将手指排列好，微屈较长的手指，并与较短的手指相适应，拇指内扣，使整个手形成一支矛（图 83）。

要想提高标指戳击的速度，需要做大量的练习。在这里，速度取决于动作的简捷、实用性上，不带有任何后缩动作地向前猛力突刺。

随着时间的流逝，在快速打击上练习的时间越多，手的动作就会越快。纸靶是一种训练指戳的极好装置，对于希望增强打击或戳击速度的人来说也是十分有益的。除了纸靶之外，李小龙还常用一片厚皮革来进行练习（图 84）。这样，可使手指更加坚韧，当手指戳中时，它表面虽陷下，但却有足够的硬度使手指变得更加强硬。

运用时，由戒备势开始（图 85），突击之前手指应伸直，打击的路线应与自己的鼻子成水平直线

(图 86、图 87)。在这里,速度和时机要默契配合,应能自如地加快或放慢动作,从而支配对手的节奏。

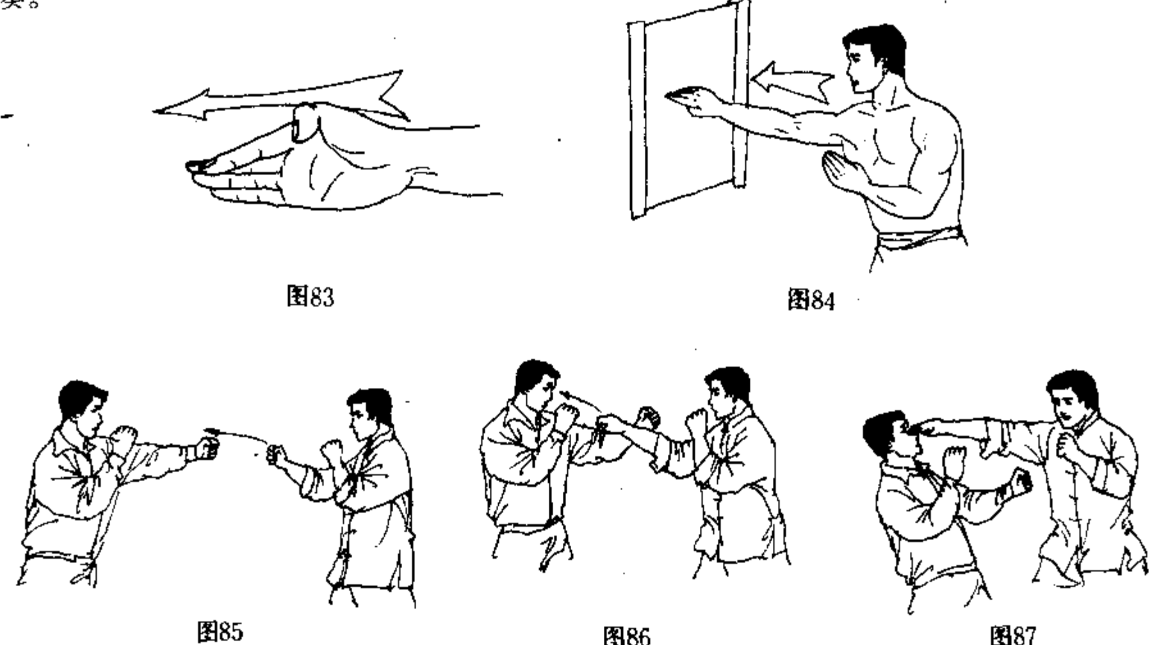


图83 图84

图85 图86 图87

要善于把握出招时机,既准又快地攻击对手。指戳,无论是连环而出或单纯而出,均需弹出,绝非缓缓推出。有时对手可避开指戳,但连续攻击时,则常易使对手中招,令对手无法遁逃。

由于指戳属刺击而非蛮力,它的动作正象拍苍蝇般,准确与突然是最重要的条件。攻击类型分为:

(1)长距插击(高、平、低)。分别攻击眼、喉、心脏。

(2)短距插击。即爆发性之短促打击法,多在应急情况下运用。

(3)转腕插击。即变换攻击角度的打击法,如手心原朝上,至目标时则朝下,或手心由向下变为向上。如此种种,都能攻对手以措手不及。

(二)截拳道的拳法攻击法

截拳道的对抗虽说很激烈,但它的技术实际运用却是简捷的。其拳法结构不象传统武术那样追求本门派的所谓的"高深招法",而是广泛地汲取各种技击术的综合技术。因此,在下面介绍的拳法中,很明显的可以发现它的综合性与实用性的技击特征。

1. 截拳道拳法的起源

过去,人们总认为李小龙的拳法技巧高深莫测,令人难以琢磨,其实不然,截拳道的拳法极为简单,比任何一种门派的拳法都要简单、直接,即一切以精简、实用为原则。对于外人看来,李小龙的拳法竟与西洋拳击相似,但这只不过是因为李小龙早年曾受挫于拳击,之后又刻苦学习拳击,并把拳击中有价值的东西揉合到自己的功夫中去的原因。我们可以看到,截拳道的拳击与西洋拳击是有区别的,是完全高于西洋拳击的,因为李小龙的拳法中有着深厚的中华武术功底。

在拳法的拳理运用上,李小龙还吸收了传统武术出拳时强调拧腰、调胯的特点,从而使发出的拳法具有很强的拧挫劲、穿透劲、摧毁力和爆炸力。同时,在出拳发力时还要求在身体内部贯以"流动着的能量",即丹田内力,也就是用意念来强化攻击力量,从而使所到之处无坚不摧。这就需要协

调地控制身体的每一个部位,并具有很快的速度和力量,从而有效地发挥出截拳道拳法快、准、狠的技击特点。

2. 截拳道拳法的技击要诀

很多著名的职业拳击师跟李小龙过招后,都说李小龙的拳法难以对付,即与李小龙对抗时总感到别扭,事实上,这是武术成分在起作用,因为拳击与技击毕竟在风格上有所不同。在搏击中,李小龙个人认为"拳学但求得其真意",若拘泥于一招半式之间的来源问题,或一意追求所谓的正统,而疏忽于拳理中优劣正误之法,无非是抱残守缺。

截拳道最重"借力巧打",故练习搏击功夫必须注意以下的阶段:

先懂"舍力",继续"卸力",最后"借力"。如只会以力取胜,遇弱敌可胜,遇强敌则必败。唯卸力后方能专练以技取胜之法。精于卸力,即善于化解对手的劲力。为此,敌人臂力再强亦难加于我身,这时便可反借对方力度以攻击对手。练习截拳道,最注重全身松弛,且出手轻快、敏捷,若将全身肌肉收紧,出拳时仅以臂力蛮打而出,以为如此便可使拳劲猛烈,却是犯了传统的"力蓄于臂而不能尽放"之忌。在这里,拳力轻重,全凭运用之道,若不懂使用,则本身以为打出千钧之力,施在对方身上可能只余无几。如运用巧力,便是出手时看似轻松潇洒,但打在对手身上却沉重无比。

下面介绍一下李小龙运用手法时的一些实战特点,供研习者参考、学习之用。

(1)以攻为守

对手对峙时,与其等待对手来攻,不若先行采取主动攻击对手,使对手在措手不及的情况下败北。

(2)以打为消

此为截拳道功夫手法中较为精妙之诀,意指当对手攻来时,截拳道中某些简捷的动作,既能在对方攻势之下抢攻对手,并能以这同一的抢攻动作里所包含的力度、位置或角度等,同时破解对方的某些招数。

(3)严谨协调

据李小龙解释,动作的严谨意味着正确,通常要有丝毫不差地发挥劲力的意思。他要求出拳既要能以最简单、最不费力的方式发出,又要达到动作所要求的标准,收到迅速有力的效果,这无疑是动作奏效的重要条件。

所谓协调,则是一种特有的能力,它能使一个人得以有效而舒畅地运用全身的所有机能与人体内的潜能去付诸于拳法中的能力。

由上述诸动作要诀可以显示出截拳道的攻守招势并无一定秩序,只是按理而变。有时,在同一类似的攻击动作中,只因为攻击者的位置略变或时间性的问题,如未到或已到,未入位与已入位,又或力度轻重等,即可引致不同形式的变化。故此,李小龙的实战手法是"活"的锻炼,而不是死板的套路招势,这是最值得强调的。

3. 截拳道拳法的力量来源

简练、直接而深具实际效果,是李小龙的技击特征。正因为如此,李小龙才使截拳道超然于传统武术门派和拳道的特定模式之外,而保持自我活力和个性,并得以发展。那么,李小龙超人的攻击力到底来自于何处呢?李小龙总结出了两点:

第一、打击点在对手的有效部位及薄弱环节,这样才能计点数与创击对手。

第二、以坚实有力的拳头击打对手的有效部位,而且击出的拳头要有"杀伤力"。

要做到上述两点,就必须找出技击拳法的力量来源。这样才能以自己坚实有力的拳头打击对方的有效部位,比如:击打右直拳时,只强调"左脚蹬地、转髋,配合全身协调运动",象这样的解释,

未免过于笼统和抽象，特别是对于初学者来说，不易理解和掌握。那么，到底怎样配合呢？击拳的力量来源于两腿上，那么它又是怎样到手上去的呢？李小龙认为其运行路线应该是这样的（以右直拳为例）：

力量由脚上发出，经腿上升到髋关节，通过髋关节的转动和挺出，配合全身协调运动，然后送至肩臂，再经手臂到达拳头击出。当然，这种路线只是一种人为的设想，并不是拳手最初能体会得到的，下面我们来对它进行力学分析。

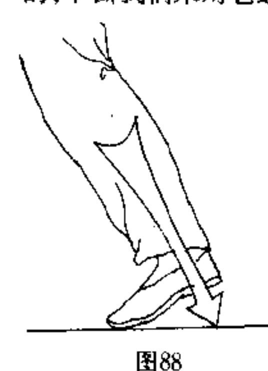


图88

首先，左脚用力蹬地（图88），这时由于作用力与反作用力，地面马上会给左脚一个大小相等方向相反的反作用力，于是这个力就随着膝关节的伸直而上升到髋关节，但由于它要克服重力作功，因此力量上升是一个减速运动，随之髋关节迅速左转，配合腰部肌肉协调运动。在这里，每一个关节都肩负着一项任务。其中，膝关节做屈伸运动，从而把地面的反作用力送到髋关节。同时又要兼顾弥补上升时克服重力作功的损失，使其恢复或超过原来的速度。而髋关节的转动与挺出，恰恰解决了这一问题，它的转动使力量在髋关节处做了一次平面回旋加速而挺出，这是为了把力量送至肩部，肩关节的抖动又止是聚合、集中力量的表现，可以爆炸性的推动右臂向前冲出；再经肘关节迅速伸展则使其爆发力产生单向性。至于肩部的转动则起着加速和加长攻击距离的作用。拳的突然紧握固定了手腕，使力量直达拳面。

总之，拳法的力量来源于全身的协调用力配合，需经过一个较为复杂的传递与加速过程，但它又只能在一瞬间完成，且环环相扣，步步相接，稍有不慎，则容易导致前功尽弃。了解和掌握截拳道拳法的力量来源，对于尽快提高技击实战水平是大有裨益的。此为学拳的正当途径。

4. 截拳道拳法的纲目

本纲目均译抄于李小龙的武学遗著和习武笔录，在此将其转载如下的目的，是想让读者首先对李小龙所拥有的拳法技巧有一个大体上的了解，从而为进一步学习和修炼打下良好的基础：

（1）直　拳：诔春拳中谓之为冲拳，或称为箭捶、直统捶等；在空手道中被称为正拳。

（2）前手刺拳：拳击称为点拳，武术中称为探拳。

（3）前手勾拳：该拳法在拳击中叫摆拳，也叫水平勾拳；在武术中叫贯拳；在空手道中叫里拳。

（4）交叉拳：有顺步与拗步两种打法：顺步者，仍出同侧之手脚；拗步者，则为左手攻时右脚居前，右手攻时左脚居前。

（5）崩　拳：李小龙学自于形意拳中的崩拳。

（6）90°崩击法：在截拳道中又叫翻背拳；在空手道中叫裹拳。

（7）上击拳：该拳法在拳击中又叫抛拳；在螳螂拳中叫挫捶；在空手道中叫里冲拳。

（8）拳捶击：该拳法在武术中叫挂捶；在空手道中叫铁槌打击法。

（三）截拳道拳法的基本技术训练

在拳击和某些东方武术中，手是攻击和防守的最基本的武器。但在其它武术中，踢击也起着重要作用。遗憾的是，许多武术流派过于强调脚的动作的重要性，而忽视了手的技能。

下面将李小龙生前常用的一些技击手法详解如下：

1. 前手刺拳

李小龙曾说过，对惯用右手的拳手来说，最重要的一拳可谓右刺拳。因你向对手猛击左刺拳时，常迫使他不得不采取守势。

【刺拳的特点】 对手在反应你右刺拳时暴露出的防守破绽，又为你连续攻出其它拳法创造了条件。击刺拳时，手臂完全伸展，发力短促，而且击拳时肩部会感受到一股冲力。对此，你可体会一下投篮时和接球时肩部的感觉，即击中目标的一刹那的感觉如同接球时一样。

李小龙还要求，每击一刺拳都必须作好对手以刺拳还击的准备，即使对方无意以刺拳还击，这样做也并非多余。不管对手在干什么都要养成时刻保持警觉的习惯，绝不能不以为然。

刺拳是组合拳的关键。尤其对惯用右手在前的拳手来说，最有效的拳路为右直拳、右勾拳。然而，不加强右刺拳的威力则是大错特错。因而在许多情况下，惯用左手在前的拳手往往容易暴露空当而遭到右刺拳的打击。

如果你自己已经是右手在前，而遭遇另一名持相同姿势的对手时，闪击右刺拳就是一大高招。对于你的这一拳，他可能会毫无招架之力。相反，如果你没有这一招，而他却打出了这一拳，那么倒下的就只有是你自己了。

【运用方法】 击右刺拳时，右脚先急速前移，左腿紧跟与之配合。与此同时，左拳挡在脸的前方以阻挡对方的反击(图 89)。李小龙把这个技术称为“刺拳与阻挡”技术。

在实战中，刺拳通常是指用伸直前臂击打的一种拳法(图 90～图 93)。由于前手距对手最近，所以具有快速、突然的特点(图 94)。刺拳发拳时是依靠快速而短促地伸直前臂来完成，肩部不必前探，腰部动作也极小，因此出拳动作小，不易被对手发觉，可起到“投石问路”的试探性的作用。

【动作要领】 发出刺拳之后，应立即收回成原来的戒备势，以期再度攻击，或防备对方的反击。收拳时，切记讲求弹劲。

刺拳的动作是突然弹射而出，并非推出。收拳时位置需高些，以保持拳位，并弥补后手防御上的缺失。发拳时最好不止一拳，因第二记前刺拳会有更大的机会命中对方。

刺拳发拳时，下颏要内收，两肩护住下颏(图 95)。刺拳的攻击力虽然不算强劲，但如果击中对方下颏、面门或心窝，仍然可收到良好的打击效果。

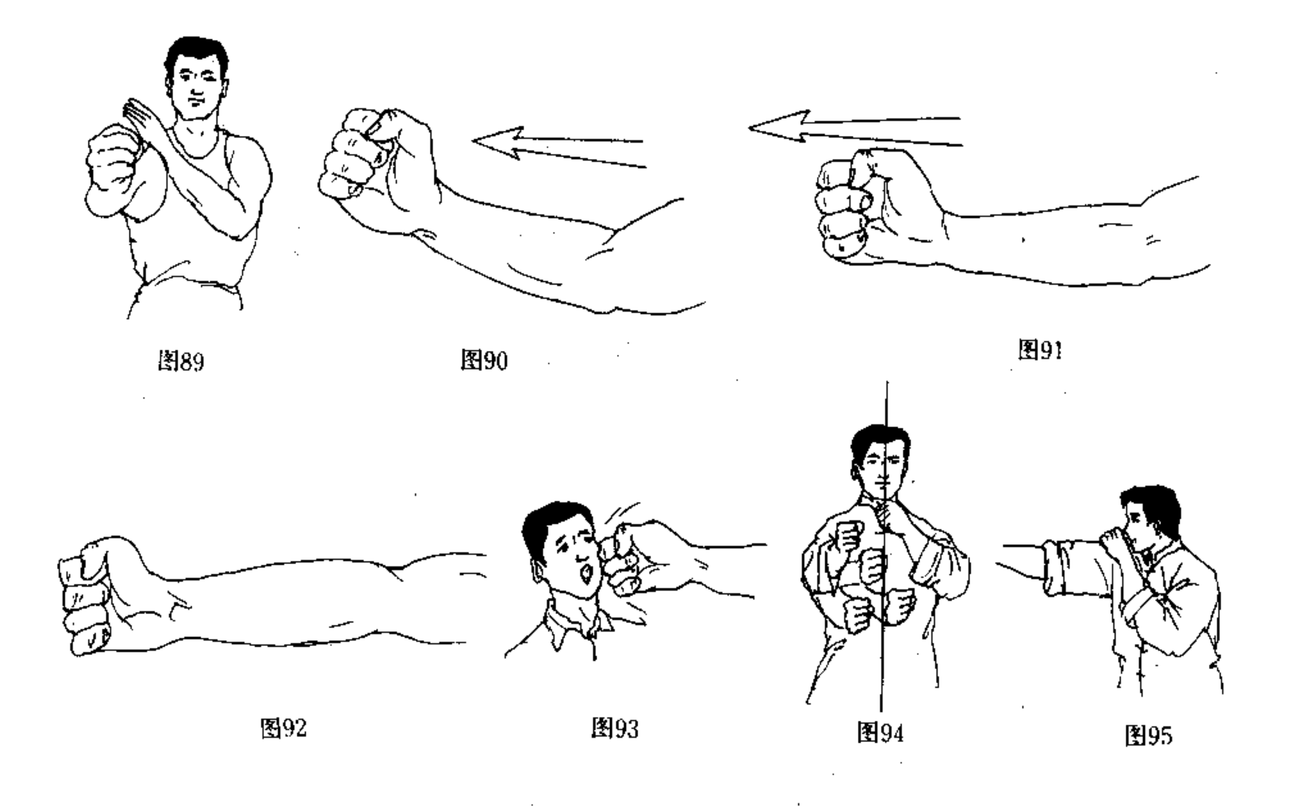


图89　图90　图91

图92　图93　图94　图95

刺拳是李小龙教初学者练习进攻拳法的首要技术，它虽然比直拳击打的力量小，但如果加上身体的前冲力量，也可强化它的攻击与杀伤力量。

2. **前手直拳**

在截拳道中，最常用、速度最快、准确性最佳、突发性最强并最具威胁力、破坏力的拳法便是前手直拳。

【前手直拳的特点】 李小龙曾将前手直拳称为“拳法中的中坚骨干和截拳道初习者提高攻击能力的重要拳法”。它可攻又可守，亦可在最短的时间内阻截住对手的复杂攻势。由于李小龙运用了“两点间直线最短的”的技击原理，所以前手直拳打击对手的机会和实用性最佳。

李小龙这样说过，“直拳是指从出拳到击中目标，拳头是沿直线运动的一种击打方法。它的优点是速度快，动作突然、强猛，是实战中使用最多的一种拳法”。因此，它可谓是截拳道各拳法的根本。

虽然李小龙刚开始学习的是中国南派名拳咏春拳，但富有创造性的李小龙逐渐改进了这种拳术中的许多不合理的技术，并保留了其中一些最为有用的东西。例如，前手直拳便是李小龙少年时代所练咏春拳中的中坚拳法“日字型冲拳”的改造和升华。

咏春拳中的日字冲拳，可视为立冲拳，即拳的正面如同“日”字型(图 96)。你右脚摆前时，右手就变成了你主要的攻击武器。搏击时须记住，将力大而灵活的一面向着对手。

日字冲拳，如直线攻向自己鼻前的目标时(鼻子为身体中线线之一)，出拳并非由肩而发，应由身体中心冲进。出拳前，手绝不要置于腰间，也绝非象传统的咏春拳那样从胸部出拳。因为，这样不但不切合实际，而且暴露的空门太多，且又凭空增加了无谓的攻击距离。

【运用方法】 当前手攻击时，后手应适当高抬，以保护自己因出拳而暴露出来的空门，身体要尽量放松和自然。

李小龙要求在击中对手的瞬间，才紧张肌肉、握紧拳头，并想象自己的拳头能“穿透”对手的身体，而绝非将力量作用在表面或点到为止，这样才能获得较深和较强的穿透力及渗透力。还有一点需注意，出拳切勿有预动，以免暴露先机。收拳时，绝不可将手放下，而必须养成延原路线收回的习惯，并将手随时摆在适当高度，以防御对手任何可能的攻击。

打击时，由戒备势开始(图 97)，要猛打快收(图 98 ~ 图 103)。可用来攻击对手的心脏(图 104)，或下腹(图 105)，将其击伤或击倒在地(图 106)。

【动作要领】 李小龙还强调过，前手攻击时，最好能经常改变头部的位置，使头随手变，以增加防御的效果(图 107)。

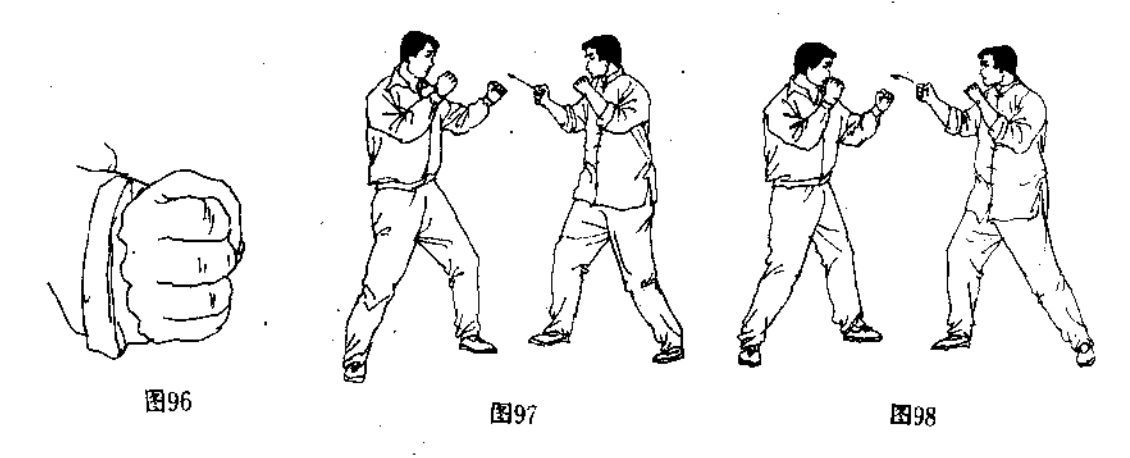


图96　　图97　　图98

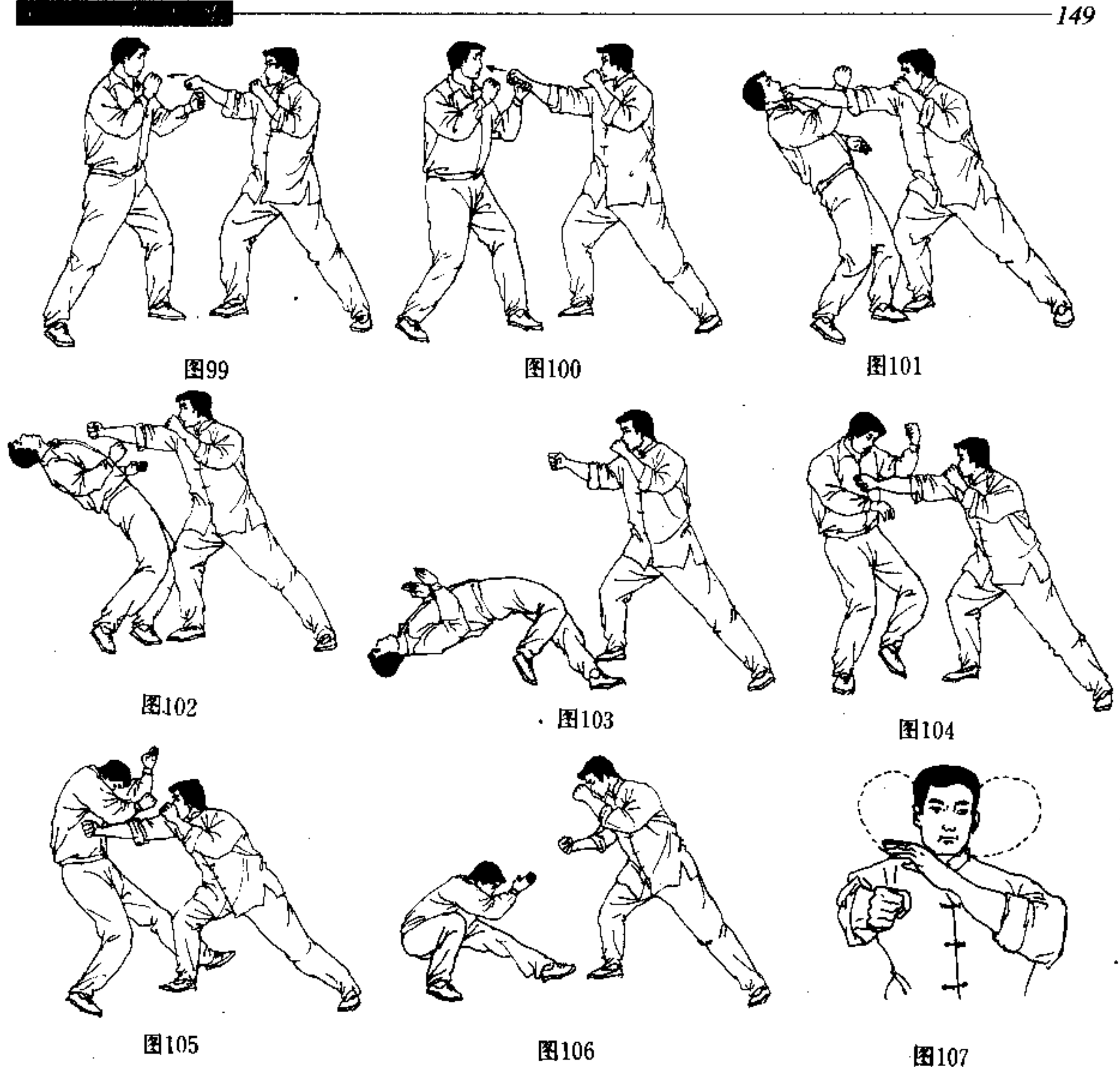


图99 图100 图101

图102 图103 图104

图105 图106 图107

根据李小龙的要求,踏前攻击时,拳未碰触到对方之前,前脚绝不可先落地,因为身体重量并非完全落在拳头上,而是落在两脚上,脚先落地的话,脚的支撑力反而抵削一部分拳力,同时也有碍动作的灵巧发挥。利用后脚踏地前蹬,能够有效地增强出拳打击时的力量。

3. **后手直拳**

在截拳道中,后手直拳攻击的劲力甚强,是相当有威力的。这种拳法可用以反击或组合攻击,而且其力量要比前手大得多。

【后手直拳的特点】 与前手直拳相仿的是,身体应随着拳移动,既可利用身体移动来获得更大的力量,也可以十分有效地降低对方的防御效果。

据李小龙解释:后手直拳不妨经常使用,倘若时间取准,发拳正确,此拳威力极大,也较其它拳法安全些,这是因前手已将对方的防线撕开之故。

在搏击中,为了提高后手直拳的实效性,李小龙提出了以下两点要求:

第一、迅速以腰为枢纽,快速地转腰,使肩与臂先手臂而动。

第二、全身旋转,将身体重量由一只脚移至另一只脚,并以腰为轴快速旋转,加快左手的冲击速度。在这里,腰的扭转练习是学习出拳的基础。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 108),前手上置,以防对手反攻;左拳自然发出(图 109、图 110)。要运用后腿蹬地所产生的反作用力,增加左拳的攻击力(图 111),将对手于瞬间击倒在地(图 112、图 113)。

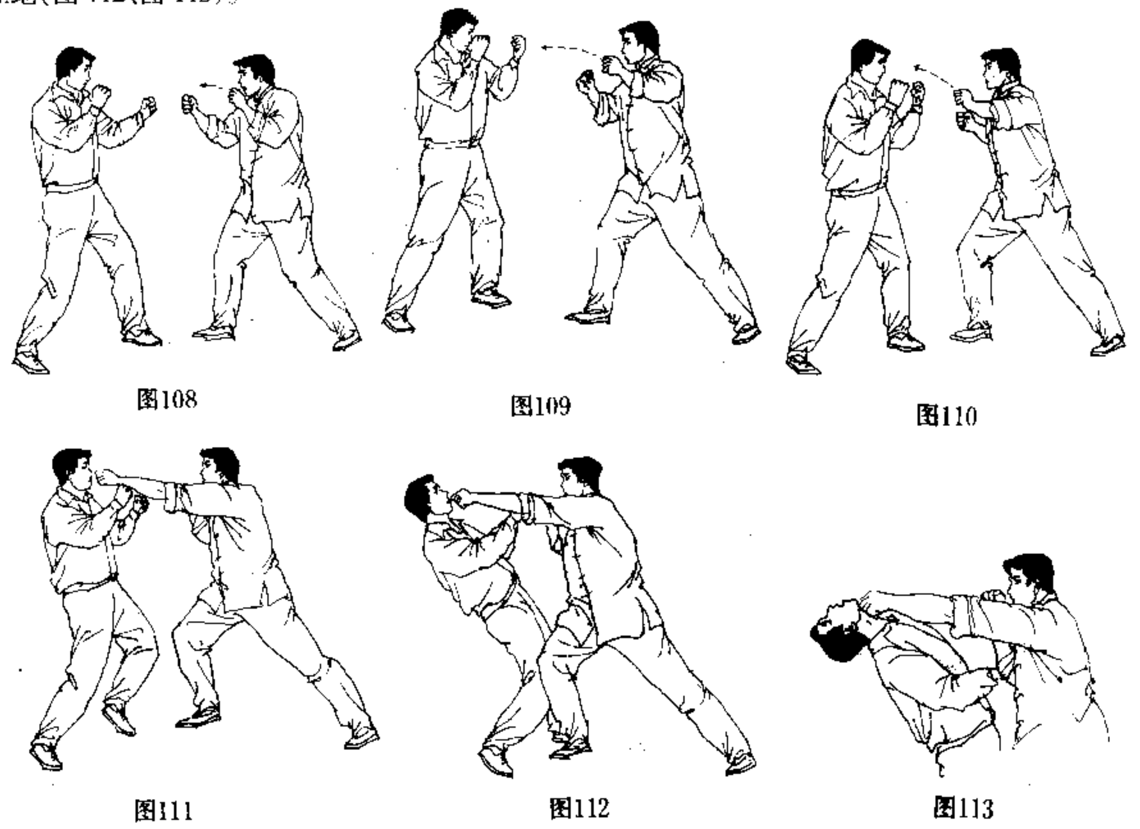


图108　图109　图110

图111　图112　图113

在实战搏击中,出拳时肩膀的最高点,应恰与自己所欲攻击的目标在同一高度上。倘若遇到较高的对手时,可不妨抬起脚跟,出拳重创其头面部。一旦攻击对方胸口时,出拳前两膝应微屈些,使自己肩膀位于对方胸口高度,使对手难以应付。

【动作要领】 攻击时,脚后跟微抬,并向外展,使大腿肌肉象弹簧般随时可移动或踢起。移步时的步幅需够及对方,出拳时亦须瞄准,并贯穿对手。为确保攻击效果,直拳与进步需连成一气,协调配合好,以全身的整劲去创击对手。同时,须保持右手的防御戒备,随时协助前手连续攻击对手。

截拳道的理论还认为,直拳无论是用来攻击或防御,做动作的时间均较其它手法为短。并且一拳出击时,另一拳则收回,此动作需熟练、轻松、正确,方可在实战中运用自如。

后手直拳是长距离攻击法,若克敌制胜,则发拳需如箭般地快速,且事前决无一点征兆。此外,后手直拳越直越具威力,越直则攻击距离越远。

4. 前手勾拳

李小龙经常对自己的学生说,对付一位擅长于防守的对手,前手勾拳是攻破其防线的唯一手段。即利用前手勾拳迫使对手改变姿势,进而制造机会,再以其它拳法追击并击倒或击伤对手。

【前手勾拳的特点】 所谓前手勾拳,即通常所说的水平勾拳。它是利用身体的侧摆和转动,带动肩、臂的摆动来实施攻击的力量型拳法。

在搏击中,使用前手勾拳攻击目标时,拳头所经过的是一个高度与鼻齐,向前、向上而突然发出的弧线运动轨迹。前手勾拳区别于其它拳法的最大特点是,在于接触目标的瞬间,手腕猛力地旋

转，故此具有撕裂力，属中距离重创型拳法。

前手勾拳也是贴身近战时的利器，因为攻击是从侧面而来，所以对手将难以预防，而且为了增大打击的威力，可在击中对手的瞬间，再猛地旋转拳面，以增加攻击效果。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图 114），向左转体带臂，肘微屈（图 115 ~ 图 117），使右拳前送并成横向从右向左运动（图 118），将拳头重重击向目标（图 119），将其击翻或击倒在地（图 120、图 121）。

当右脚摆前而击打左手勾拳时（图 122），左脚蹬地，身体猛向左拧转，左拳弹射而出（图 123），避开对手“中线视觉”的同时，直捣其下巴或太阳穴等致命要害处（图 124），令敌防不胜防，并将其击伤或重重击倒在地（图 125、图 126）。

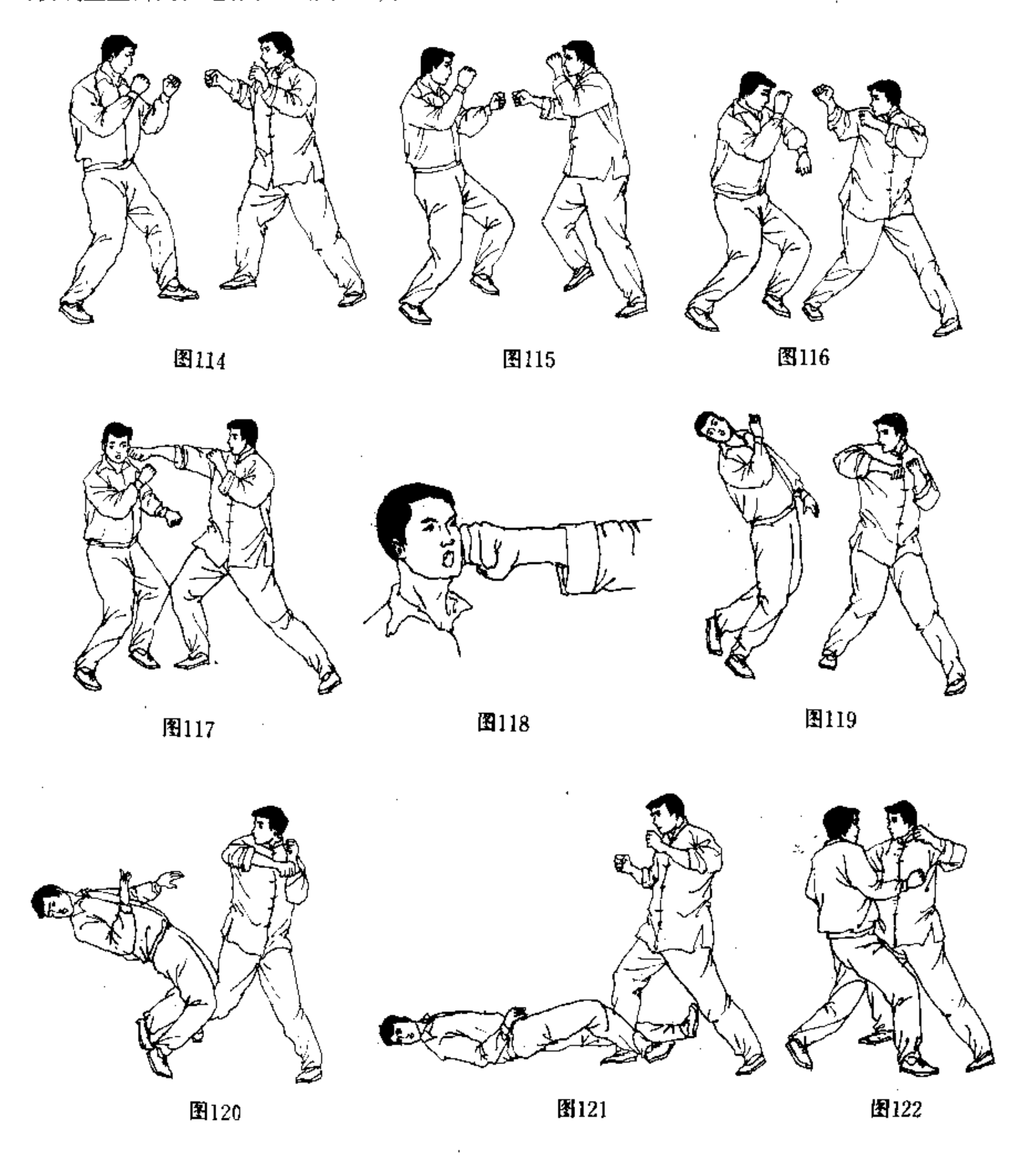


图114 图115 图116

图117 图118 图119

图120 图121 图122

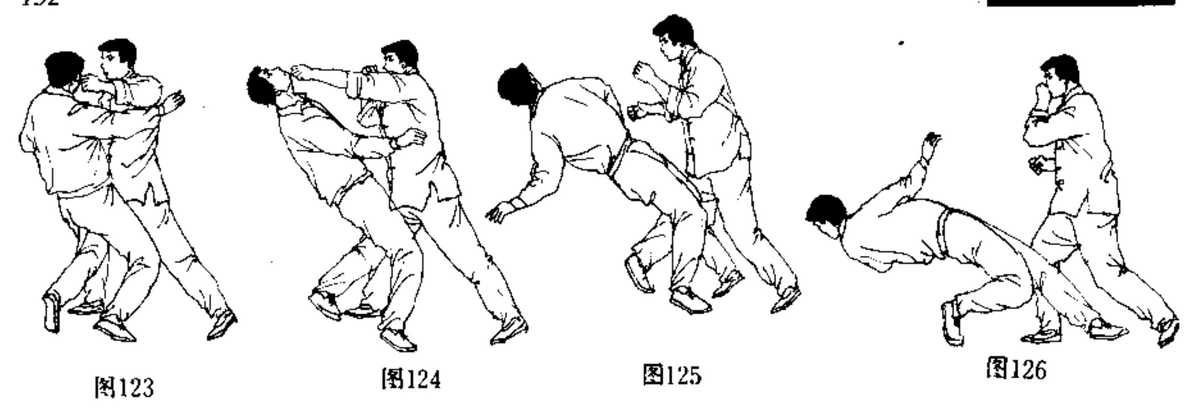


图123　图124　图125　图126

【动作要领】 在击中对手之前，要借助迅猛的转体动作，加强出拳的力量和速度。为了使打击更具有爆发性的力量，应利用流动内力来增加手的力量。

有力的一拳，还取决于准确的时机。

5. 交叉拳

在实战搏击中，交叉拳是一种介于直拳与勾拳之间的打法，而且攻守兼备。

【交叉拳的特点】 交叉拳的打击距离相当长，速度快若闪电，其攻击动作好比由铁链系着的钢球击出一般，选准目标，迅猛击打。

不管攻击对方头部或身体，所有的交叉拳均有手肘特别的角度和臀部前突的特征。另外，腿的蹬地，可加快身体旋转速度，亦会使身体微向上，这样再配合手肘屈伸和身体转动，方为"纯正"的交叉拳。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 127)，以左脚掌蹬地前冲，并旋右臂向前沿直线冲出(图 128)，在猛然呼气发力的同时，用右拳重击对手的头、面或颈部薄弱环节处(图 129～图 131)，给其以致命重创。其剖面图如(图 132)。

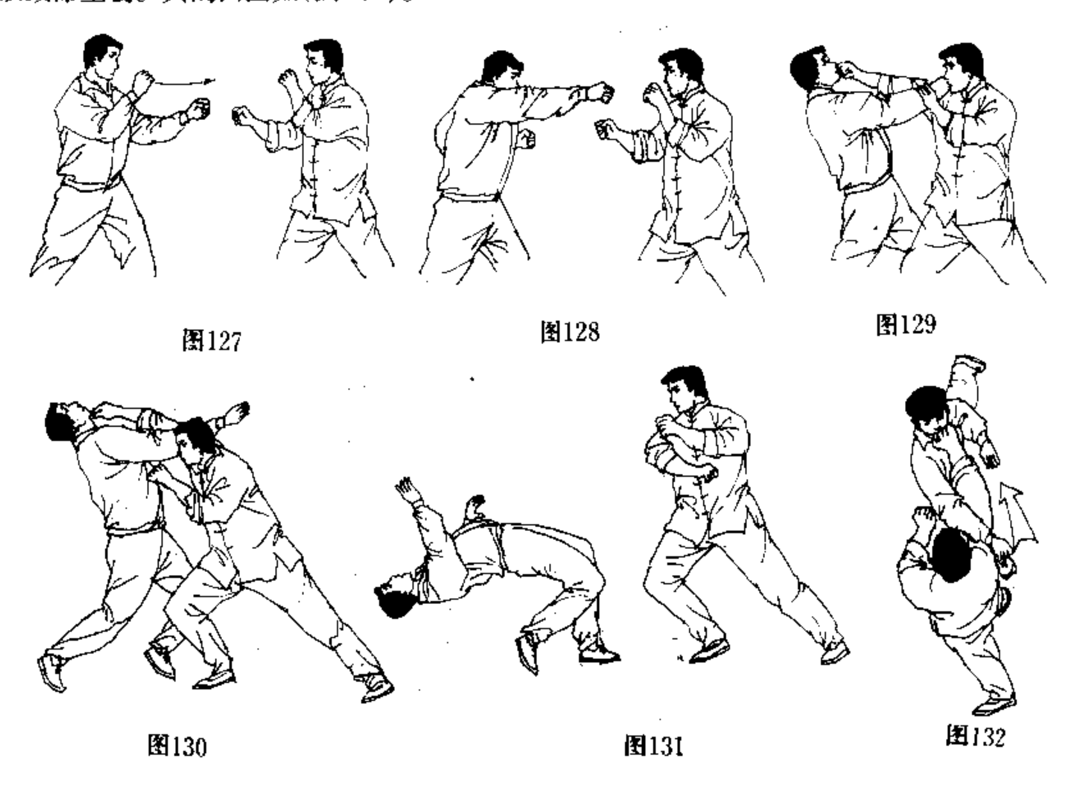


图127　图128　图129

图130　图131　图132

【动作要领】 交叉拳打击时的关键是：脚跟、腰、肩应配合出拳做扭转。而身体重量则落于前脚以稳住前半身的重心，并以前脚为支撑点以提高后半身的扭劲，且凝聚全力于拳面，发拳于一瞬间。

随着后（前）拳的突击，借身体的扭力，使后脚前移数寸以强化攻击力，而前（后）手则借上身的扭转力道往后拉回，以便与左（右）臂配合以形成强大而出人意料之外的有效重击。

6. 崩　拳

崩拳是中国诸拳法技术中的第二名拳（劈拳为第一）。在中国的武术史上，长于崩拳的名家比比皆是，其中以郭云深为皎皎者，有"半步崩拳打遍天下"之美誉。

【崩拳的特点】 崩拳的动作注意一气呵成，有舟行浪头之势，其形似箭非箭。古拳谱云："身如弩弓发，手似百箭穿。"

根据李小龙的解释，崩拳的运用可分为长、短两种打法，其中以短距离打法为最出色、最强劲。李小龙曾以该拳法在加拿大功夫协会创下了击拳的世界纪录，而使观众大为震惊。

首先，应缓缓地聚集能量，再突然释放出去。出拳前，手腕先向内微旋，在冲击的刹那，再瞬间外旋，以增加攻击的螺旋劲。在出拳时，李小龙熟练地运用了转髋的外力和内力而产生的爆发力进行攻击。

【运用方法】 运用时，可由戒备势开始，先将身体前移以欺进对手，然后再出拳击打。其手型如（图 96）所示的日字冲拳。

【动作要领】 李小龙认为崩拳出入不离"中"，且出手似箭向前乘虚打出，同时身如弩弓，出入中道，一鼓作气，勇往直前。

身体前冲的惯性，强劲的腰力，爆发性的肘关节突伸及臂腕上的螺旋钻劲，是促成崩拳有效打击的关键所在。

7. 90°崩击法（翻背拳）

在截拳道中，90°崩击法是所有拳法中突发性最大的拳法之一，它虽不是最快和最有力的拳法，但却是一种可以充分运用手臂抽击和手腕抖动发力的打法。

【90°崩击法的特点】 由于该拳法迅速、准确，而又神出鬼没，所以不易为对手觉察，可打对手一个措手不及。

在实战中，本拳法象摆动一般地打击而不是直击，这就意味着在打击过程中可以施加更大的惯性打击力。其次，手臂有较大的灵活性和动作的自由度，可以更加有力地挥拳猛击。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图 133），先用左手抓住对手攻来的右手腕（图 134），同时猛挥右臂以蓄力（图 135）；接下来，在左手用力后拽的瞬间，将右手狠狠击出去重创对手的太阳穴空当处（图 136、图 137），将其击昏或击倒在地（图 138）。

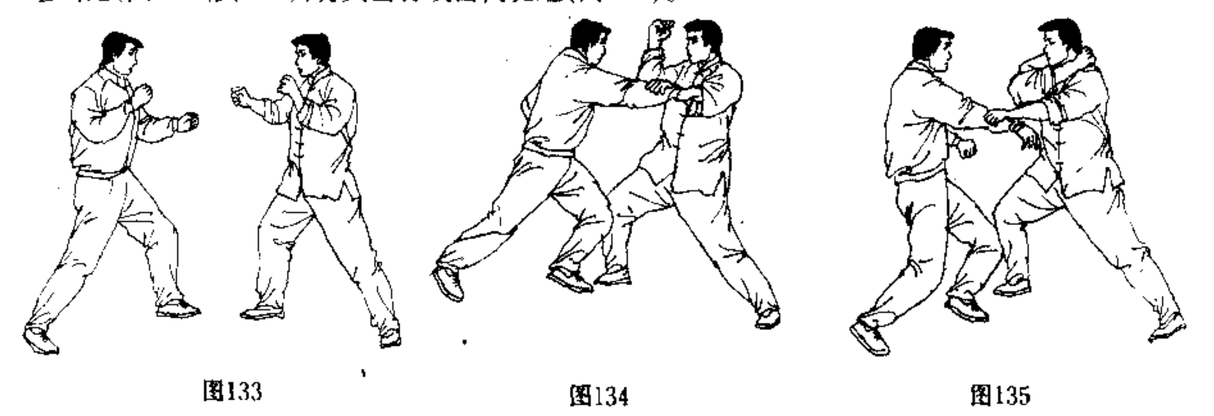


图133　　图134　　图135

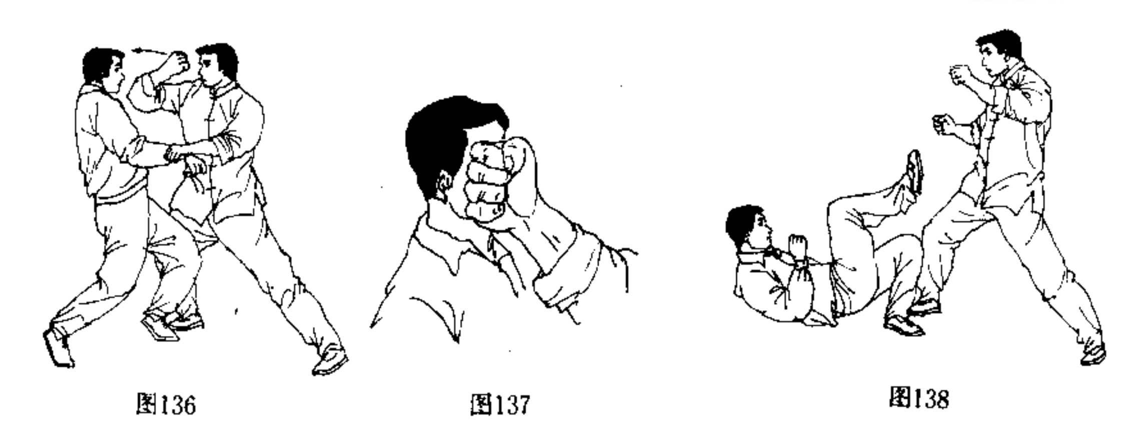


图136　　图137　　图138

【动作要领】　在实战搏击中,前手应在不泄露意图的情况下直接使用该拳法,而不是大幅度的横抡,以免暴露打击的意图或拉长攻击距离。

据李小龙解释,在进攻时,抓住或抵住对手,从而使其身体的某一部位无法活动,这是保证自己安全的好办法。例如,当一只手牵制住对手时,则另一只手就便于攻击了。这种方法亦可作为反击和闪避时的保持手段,从而击敌以措手不及。

有力的刁抓、扭拧或制约对手的手,可造成对手反应能力的降低,或迫使其过早躲闪而失去对自己的控制。同时,脚也可用来牵制对手的脚以防止其起脚。在实战中,如果能擒住对手的手,并向前靠近,则可限制对手的防守和反击。当然,紧接给予对方的背拳打击也将是致命的。

8. 上击拳

截拳道中前手或后手的上击拳,常能有效地运用在近距离作战之时。也就是说,一旦贴近对方,即会有甚多的机会来运用此种短而狠的拳法。

【上击拳的特点】　李小龙常用上击拳来作为攻击对手头部的武器,但他认为欲有效运用本拳法须事先明确一点;即除非己方洞悉对方的企图,否则若头下垂或身体前俯,只会使自己挨上致命的上击拳。

出拳时,身体微摇晃,拳心向内稍向下(图139),一记重而狠的上击拳常由稳固的马步而发,因此需练习在击中对方的情况下才出拳。攻击前先迫使其后腿至擂台绳边或角落,别浪费力气在发空拳上,若对手先出拳,则避开,不等对方有机会逃走,即施以反击。

【运用方法】　由戒备势开始(图140),双腿先保持弯曲,出拳瞬间再突然撑直双腿。在攻击接触至目标时,微垫起双脚,当右拳出击时,身体重量较倾向右脚。倘若对方因前冲而使身体前倾,这正是很好的时机,可先沉左(右)手(图141、图142),再猛然"铲上去"(图143),去重击对手下颏(图144),将其击翻在地。如果时机与角度允许,可重击对手的肋关节致命要害处(图145)。

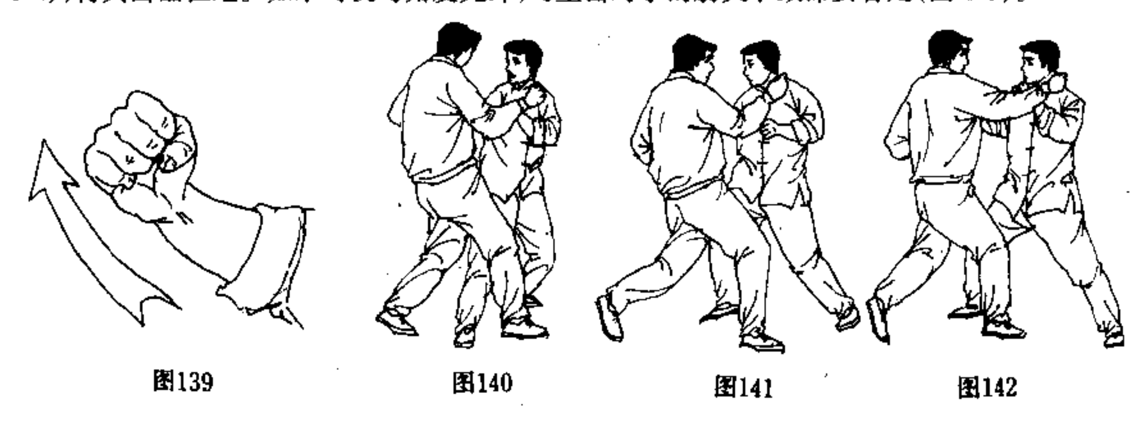


图139　　图140　　图141　　图142

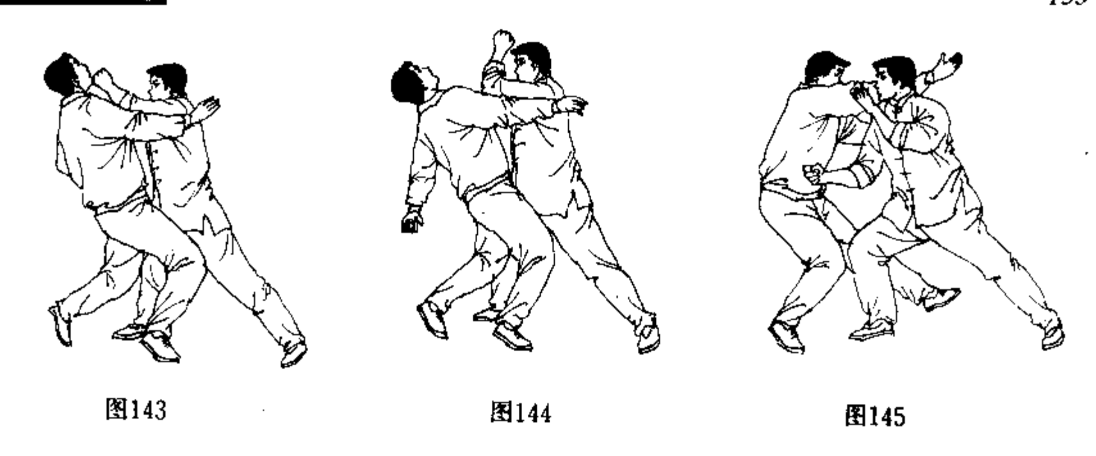


图143　　图144　　图145

【动作要领】 在贴身近战时，须迅速闪进，即前脚踏近对方，在同一瞬间，身体下闪至上击拳攻击方另一侧。做动作时，双腿须微屈，且越收越好。为保持平衡，后脚尖须适当地外转。再者，如配合侧向移步，上击拳也是一甚好的攻击方法，因侧方移动同时也是闪躲，可以攻击正在移动的对手，特别是重心不稳的对手。

9. 拳捶击法

与90°崩击法相仿，拳捶击法亦是一种攻破对手防势的有效手段，不同的是，它是用拳轮进行击打。

【拳捶击法的特点】 拳捶击法是利用身体的侧摆和转动带动肩、臂的摆动，通过拳轮击向目标。由于拳轮处的硬度较大，故其打击力较强。但其动作幅度较大，易被对方发觉，不易击中目标。

【运用方法】 在截拳道中，多不用这种拳法做引拳，而是与其它拳法配合使用。拳捶击法主要有两种打法类型：一是纵弧形劈击法，二是横弧型反击法。其中，以后者为最常用，且常用来攻击对手的头部、太阳穴、颈部与侧肋等薄弱要害处。

【动作要领】 李小龙认为，如果肘关节和手腕的反弹力不起作用的话，则打击力将减半，所以要充分利用它。

打击时，须使小指侧的肌肉绷紧。此拳技虽不尖锐，仅属钝拳，但却具有沉重的压迫之力。

李小龙在运用拳捶击法的同时，还用左手将敌手拉向自己，以强化右手的打击力，并向其发出半圆弧型的重力打击，给其以迎面重挫。

10. 勾　拳

李小龙经常说，勾拳是一种以腰为轴发出的攻击法。如果你经常观看或参加拳赛，便会知道勾拳在近战中的威力，一记漂亮的勾拳往往能使对手败北。

【勾拳的特点】 勾拳在出拳时，要求首先要放松、自然，并与弹射出的动作配合好。但同时需保持屈肘动作的紧密，而绝非弧度过大的环形出拳打击。

在截拳道中，勾拳与其它手法一样，均可由戒备势直接发出，但多用于直拳等虚招及灵便的步法来迫近对手后，再用勾拳连续重击，去重创对手。

切记，在勾拳的运行过程中，手臂的挥动是身体转动的结果，当身体带动转肩时，必须随之带动手臂迅速转动。如果运用得突然，前挥的手臂就会象离弦的箭一般向前击出。此外，用勾拳攻击腹、肋部效果更佳，因身体的躲闪能力与灵活性远比头部差得多。

李小龙认为，勾拳还是一种很好的反击或补充打击手段，基本上用于近距离进攻，以对付想凑近的对手。当对手未能脱离打击范围时，可用勾拳重击。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图146），重心移向前脚，体位微下沉（图147），腰部和左

腿瞬间挺直，借挺展力量，带动手臂，将拳由下向上、由后向前勾起，去重创对手的心脏或肋关节等致命空当处(图 148、图 149)，将其击伤或击倒在地(图 150)。当然，亦可用后手予以有效猛击(图 151)。

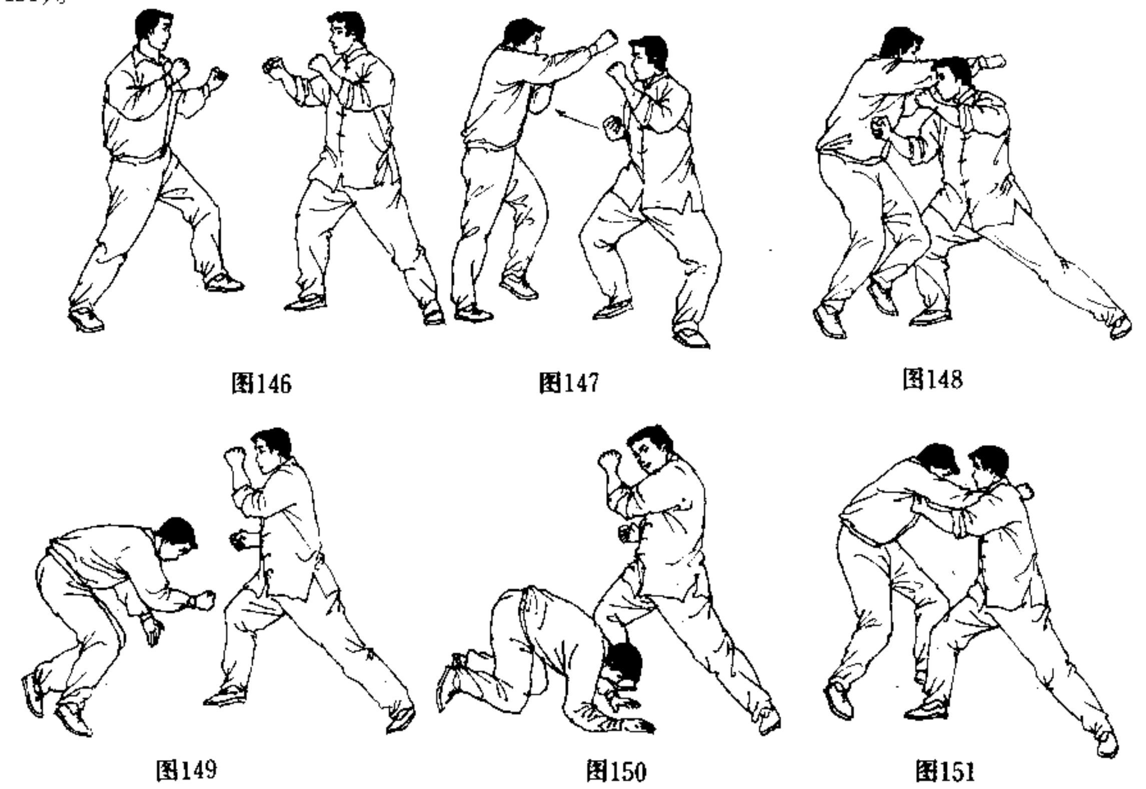


图146　图147　图148

图149　图150　图151

【动作要领】 勾拳的幅度不应过大，出拳的手不要在出拳之前收回或下垂，否则就会暴露攻击的意图。如果采用前手勾拳，必须跨步跟上，以确保能击中对手。

前脚需向外略抬高，使身体能随意地旋转。一旦攻击对手下颏部位时，肩需保持高抬之位置，以获得最大的杠杆作用。

当用左勾拳时，前手需高置以屏护自己的脸部，并用右手肘来保护体侧的肋骨部位，另外，前手上勾拳亦是贴身近战的良好武器，它由侧方而入，为对方视线所不及，更因其可避开对手的防线而攻击。在李小龙的技击武库中，他认为练习勾拳时最难学的一点是：身体并不过分扭转，但却能有效的出拳。

(四)截拳道的肘法攻击法

据李小龙说，自已所独创的拳脚功夫不象某些人宣传的那样超凡入圣般的神奇，或是仅是东摘西取的东西武技的简单罗列和组合。“截拳道的范围的确很广泛，它的存在和实质充满相对性。所以，习者可能会觉得它很简单，亦可能觉得它无从捉摸，这一切感觉，都要视习练者的观点和悟性而定。”

肘法在实战搏击中，属于近距离攻击技术。由于其技术结构在于充分发挥肘部的生理结构的攻击力，以及较好地发挥身体的整体劲力，故此肘法如果运用得准确，在搏击中的攻击力与威胁性是很大的。众所周知的泰国拳，就是以肘法犀利而令人称绝。在传统武术中，也有“宁挨十手，不挨一肘”的说法，可见肘法的威力之巨大。

1. 肘法的练习要点

李小龙生前将肘击法练习的要点总结如下：

(1)运用时均以肘尖击出，而勿用前臂。

(2)用招时，劲力发自肩、腰、髋、腿、脚蹬地伸展转动之推力。

(3)拳宜放松而贯力于肘尖。

(4)正确掌握时机和距离。

(5)两肘的攻防需要互相配合。肘法运用的要诀，是当对方接近时，猝然拍臂挺肘，利用马步和身体冲力，以肘法连续攻击对手的要害部位。如对手已处被动，则更应抓住战机，给予致命攻击。另一种适用情况正好相反，即在被迫至气力不断，或背绳在边沿角落应战时，可提双拳紧护头部，以消解敌冲势，同时运肘迎击，藉此获得喘息机会，此乃截拳道攻、防同寓之短距离实战技术。

2. 肘法的攻击要诀

在实战搏击中，除注重技术之外，还应注重"法"。"法"可认为是指导技击的具体方法或行动原则。

现将李小龙用以指导肘击的一些理论与经验叙述如下：

(1)狠　辣

由于时代的局限，多少年来，这两个字给人们形成了一个不正确的概念。其次，真正对敌的时候，是应该掌握"容情不交手，交手不留情"的原则。

(2)迅　疾

根据李小龙的解释，在传统武学中，迅疾有两层意思：一是快速、敏捷之意，二是强劲、凶狠之意。

李小龙非常崇尚一句古拳谚："熟手打生手打巧，熟手打熟手打快。"

(3)整体发力

即不论任何形式的发力，都是周身各系统相互协调运动的结果，是诸种力量的综合。

所谓肘打，无非是以肘尖为发力点，实质乃是周身的冲撞力，而不是手臂的局部收缩运动。故李小龙的肘击打人时威力非常巨大，作用于人体后可给人一种"穿透感"，震彻脏腑，令人无法阻挡。

(4)攻守合一

在李小龙的肘击中，既没有单纯的进攻，也没有单纯的防守，而是攻守合一。

正如李小龙所常说的："何为打？何为顾？顾即是打，打即是顾。如果只顾进攻也不行，要知道挥肘攻击时也正是最易受攻击之时，所以说单纯的攻与防都是不足取。"

李小龙的肘击速度极为惊人，原因之一是因为他坚持了攻守合一的打法。

3. 肘法的基本技术训练

在实战搏击中，拳手肘法的打击能力是由多种因素构成的，力量、速度、步法、精神、气势等等都起着重要的作用。同样一种肘法，有人内劲惊人，打出去势不可挡；而内劲小的人，就没什么威力。"练拳不练功，终究一场空"。因此，练习肘法一定要苦练基础，基本技术越规范，功力越深，越能自由发挥自己的本能。

李小龙的基本实战肘击技术有：横击肘、劈肘、上击肘与后撞肘等。

(1)横击肘

【横击肘的特点】　李小龙认为，横击肘的攻击力，除了肘尖的击点坚实外，最为重要的是它能很好的贯充身体的力量到肘尖。如拳手肘法的水平高，配合拳法运用肘法，就会更为自如。

【运用方法】　运用时，由戒备势开始(图 152)，先将右肘略下沉以蓄力，接着身体猛地左转，挥

右肘重重击向对手的头部左侧空当处(图 153、图 154),令其防不胜防,并将其击伤或击倒在地(图 155)。

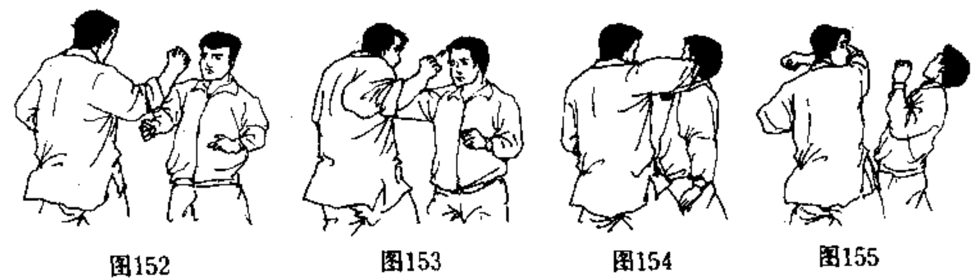


图152　图153　图154　图155

【动作要领】 以肘尖为力点,肘靠蹬地转体的力量水平横打,肘击的弧线与肩平行。

右肘打击时左拳左肘护住左颏左肋。根据李小龙解释,肘横击首先要根据自己与对手之间的距离变化,随时调整肘部的弯曲度,而且无论从什么角度攻击,拳背与小臂部都务必保持平直,以保证力量顺达。

横击肘的发力特点是充分地利用躯干力量,因此,无论击出什么角度的横击肘,都要注意有效地利用躯干的相应扭动,以保证横击肘的力道。另外,技术和力量的合理配合要建立在步法的基础上,一般横击肘欲出击时,均要有步法的配合,以保证整个躯干与肘法变化相应地有节奏地扭转。

(2)劈　肘

【劈肘的特点】 劈肘之道,以距离紧密为要诀,攻击时肘尖前侧至前臂处为劲力爆发焦点。如用肘追打,则必须腰马合一。李小龙说,劈肘在实战中的特殊价值是,于瞬间破人头面,致血流不止,从而取得胜利。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始,先将右肘略下沉以蓄力;接着擎臂屈肘,借身体下压之势,狠狠劈向对手的面部薄弱环节处(图 156),将其击伤或击倒在地。

【动作要领】 在实战中,影响劈肘发力的主要原因,除了技术上尚未熟练外,肩部韧带的柔韧性也很重要,因为如没有良好的柔韧素质,力量发挥不出来。

另外,还要注意不要让劈肘错过机会,这种问题的出现一般是,没有把握住对手下闪到最低或露出破绽的时候实施劈打。为了把握时机,练习时先两人配合,以体会对手移动的规律,以便做准确的判断。

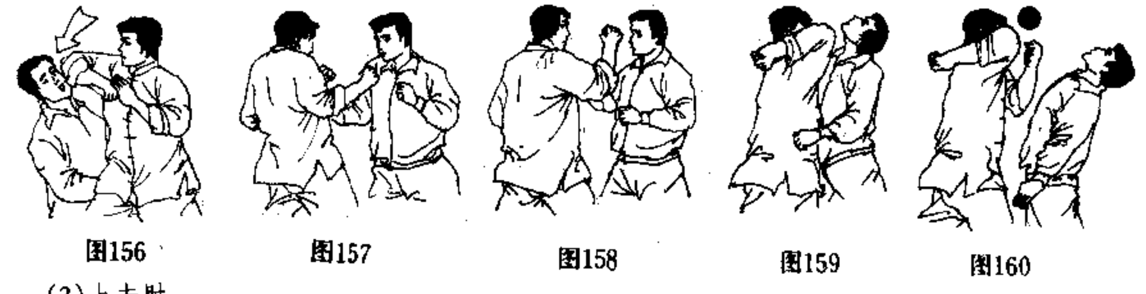


图156　图157　图158　图159　图160

(3)上击肘

【上击肘的特点】 李小龙所拥有的攻击武器中,素以上击肘(挑肘)狠毒见称。原因是上击肘的肘骨坚硬尖锐,而且招短而又劲力直接。

李小龙说,精于上击肘的武师,在任何角度、位置均可施击,并可使敌头破血流。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 157),在我方虚招的佯攻下,当对手暴露出空门的一瞬间,可抓住瞬间的有利时机,将右(左)肘猛力向上挥出(图 158),直接打击对手的中门要害处(图

159)，从而获胜(图 160)。

【动作要领】 上击肘，是李小龙最常用的肘招，它循弧线挥挑而出，也可自多种角度攻击对手。由于上击肘角度刁钻，无孔不入，故对手极难防范。

在近战时，李小龙常用此武技突入对手内围，而重创其面部。由于发劲空间极小，动作崇尚快速灵活。其技击要诀是，与对手接近时，猝然抬臂挺肘攻出，利用桩步和身体前冲之势，以肘尖攻击对手上盘要害，将其击昏或击倒在地。

(4)后撞肘

【后撞肘的特点】 后撞肘，是技击著名狠招。后撞肘击的实战运用，是在搏斗中觑准时机，猝然扭腰以此招突击，敌若疏于防范，必受其算。所以，撞肘的技击要旨，是出奇制胜。

后撞肘招数可分为两种：一是普通的后撞肘，另一为直角反肘。普通后撞肘的运用，是转身发动手肘，随势袭击对方头、颈、肋等要害部位。攻击身体的后撞肘，则是在身体旋至背挨对手时，才运臂弹肘向后刺撞，目标是人体上最为薄弱的肋关节或心脏要害处。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 161)，先闪电般地旋身切近对手(图 162)，将早已蓄力完毕的右肘狠狠撞向对手的上盘或中盘要害处(图 163)，将其击伤或击倒在地(图 164)。

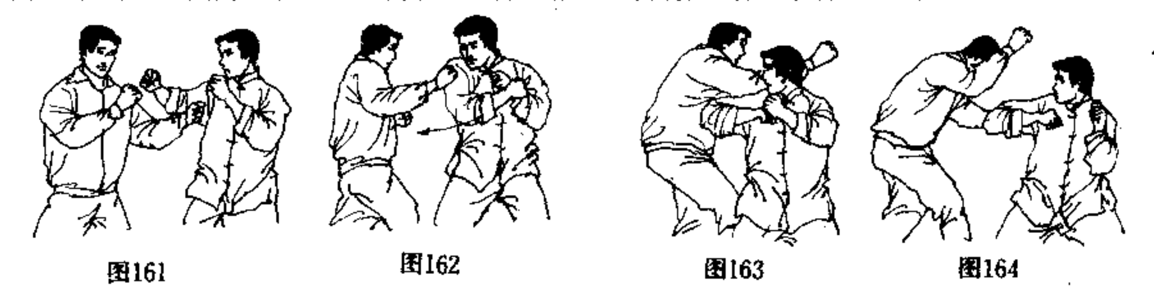


图161 图162 图163 图164

【动作要领】 根据李小龙的见解，运用后撞肘的要点，是在于能否于瞬间旋身发招，而且须掌握到准确之时机与打击焦点。

不过，后撞肘虽有很强的杀伤力，但却有其本质的弱点。原因是攻击范围狭小，需要急速转身才能打到目标。再者，若遇到有经验的拳手，后撞肘更难奏效。所以，在运用后撞肘时，必须进行闪电式袭击。

第七节 截拳道的下肢攻击法训练

李小龙是世界公认的功夫电影巨星，他用高超的腿上功夫，通过银幕，向全世界人民，展现了东方龙的传人不向任何强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神，其渴望中华强盛的赤诚之心震撼着世界各国观众。

截拳道自创立以来，便以劲、疾的身手，随意发挥的独特风格，著称于世。其中简练、直接而深具实际效果的腿上功夫，便是李小龙的动作特征。

李小龙把腿击法从传统武术中脱离出来，以正确的武道哲学思想为指导，以科学的求真、求知、创新的精神，挣脱了观念上的枷锁，在自我省察和实践基础上形成了一整套独具特色的腿功。

李小龙生前，他能将凭空下落而无依附的 5 厘米厚的硬木板一脚踢碎；他能用快速凌厉的腿技令包括泰拳王在内的搏击高手俯首称臣；他能不管对手实力如何，都可以突破其防守并进身踢翻对手。作为一位功夫超群的武术奇才，无论是在表演场合还是在正式搏击中，李小龙那兼具阳刚与阴柔之美的超人腿功无拘无束，无不令世界技击高手们为之叹服。实实在在，有目共睹的截拳道腿上

功夫奠定了李小龙在国际武坛上的至高地位，也使中国武术在全球范围内产生了广泛而又深远的影响。

李小龙吸取了中国传统武术中的北派腿法和泰国拳、空手道、跆拳道、菲律宾拳以及法国腿拳道等功夫流派中腿法的优点和特长，创编了轰动的截拳道腿击法。在实战中，腿击法是截拳道拳术体系中较完整的一个组成部分，是当今国际武坛上具有极高实用价值且最具威力的优秀腿法。

（一）截拳道的低位腿法训练

纵观当今的世界武道，如跆拳道、空手道、自由搏击等国外武技，莫不崇尚高腿。在这种潮流下，现在的不少技击者以视高腿为美，而忽视了对低腿的研习。李小龙的本意并不是不提倡高腿法的学习，而是认为需在低腿精熟的基础上才进行运用高腿。事实上，低位腿法在搏击中运用的机会与效率远超过高腿。

李小龙认为，高位腿法虽具有较强的杀伤力，也较为美观、大方，但仔细解析开来，高腿法都存在预动大、幅度大、弧线长、距离远、漏洞多、稳定性差以及易于防御反击等弱点。所以，高位腿法在实战中必须慎用，需在把握住时机的有利条件下适时运用。

李小龙的低位腿法具有攻守皆宜、行动突然、机动灵活、短促刁钻、凶狠准确等实战效果。即使从武术的角度来讲，也是最好"起腿不过膝"或"抬腿不过腰"，以避免出现出高腿时"起腿半边空"的情况。

在实际搏斗中，李小龙始终认为，小、快、准、狠的低位腿法，即使踢不中或踢不倒对手，也不会影响自身的平衡和安全。李小龙的低位腿法的使用率和成功率是相当高的。

1. 低位腿法的优点及作用

李小龙的低位腿法主要用于遭遇战，不论在攻击中起脚还是突然间起脚，都具有很强的爆发力和杀伤力。

（1）攻击距离短，隐蔽性好，突发性强，速度快，命中率高

在搏击中，由于大多数人的注意力和精力都集中于上盘，所以其下盘相对来说较空虚。况且其下盘距离近，暴露在外，易攻。如果己方发起连续的下盘攻击，可马上打乱其阵脚，为其它重击创造有利的条件。

（2）重心变化小，易控制平衡，攻击的准确性好

在实战搏击中，由于己方身体重心起伏不大，因此即使踢不中对手，也不会失去重心。而且由于回收速度快，基本上不会暴露出什么破绽。加上上肢的有效防护，一般来说可做到无懈可击。

在这种情况下，己方距离感也容易掌握，由于一般下盘不如上盘易于闪避，因此己方较易把握住打击的位置、角度与距离感。在其它虚招的有效配合下，使出腿攻击往往奏效。

（3）防御与阻击动作快

李小龙曾一度将自己所运用的低位腿法称为："这是我所创立的技击术中最难对付的防御战术，如果熟练地掌握了它，则几乎可以阻止对手所发起的任何形式的攻击，尤其是对手以拳法或高腿攻来时更是如此。"这一点，我们已在电影《猛龙过江》中看到了，即在李小龙与劳力士进行最后决战的时刻，劳力士虽多次欲起高腿、重腿，但都被李小龙运用左截腿有效地消解在半途中，且由此破坏了劳力士的"攻击武器"——右腿，而使他只能拖着受伤的右腿困斗。

（4）打击时机多，攻击范围广，控制距离远

根据李小龙的见解，低位腿法不象高腿及飞踢技那样只能在中、远距离上使用。因为它首先可以放长击远，比高腿多攻出 5～20 厘米的打击距离。特别是在中、近距离上，它能灵活、有效地运用

侧踢、低勾踢、低扫踢、反勾踢(低摆踢)及截腿等具有实效的腿技,从而撕开对手的防线或冲开其门户。这样,接下来的高腿及飞踢技等重腿法自能一举击倒对手。

(5)强劲的杀伤力和破坏力

在实战搏击中,象劳力士那样的高手因膝关节或者胫骨和踝关节等部位受伤而落败的战例屡见不鲜,几乎每场赛事中都有。由于下肢为人体的支撑和负重部位,因此其移动上的灵活性要远比出腿攻击时的速度差得多,这就为低腿攻击创造了有利条件。对手的下盘要害部位一旦被击中,轻则使对手行动困难,重则倾刻倒地。

(6)技术简练,易学、易用,是学习中盘和上盘腿法及飞踢技的基础

李小龙认为,相对于高腿技法来说,低位腿法的动作幅度小,对研习者的柔韧性要求也不太高,技术难度也不大,因此容易学习、掌握和提高,当然也容易将此运用于实战中去。

再者,当在低位腿法上取得一定成效后,随着自已在经验和信心上的提高,对高位腿法的学习和训练就容易些。

2. 低位腿法的攻击要诀

技击的目的就是为了取胜。古拳诀曰:"见实不上得攻手,修以终期艺难精。"对敌时要全面实施各种打击技巧和实战心法,毫不相让。

在这里,仅将李小龙生前所列出的一些关于低腿运用的经验与要求介绍如下:

(1)重心要稳固

敌我双方在搏击时,彼此都是力求自身重心的稳定,同时却要设法破坏对手的重心,使其倾跌。在这里,尾闾中正、上下左右前后力匀是稳固重心的要着。

李小龙颇重视外三合之功,即身、手、眼的结合。当然,肩、肘、手、胯、膝、脚亦要相合,这就要求上下肢各处的主要关节上下相对,并位于地平线直角的一条线上,使下肢力匀而无所偏倚。

角度小,招数狠,是低位腿法的特点。李小龙认为,技击实战本身就是一场重心的争夺战。尤其对于初学者来讲,求胜心切会促使自己极易向前探过,而前后失去平衡,甚至后脚拔根,故不可不慎。

(2)踢击时的力与劲

练习或运用低位腿法时,呼吸与动作的配合也甚为重要。而且收吸踢呼、防吸攻呼对全身整劲的形成将起重要作用。

在实战搏击中,气与劲之间关系密切,唯有气足才能有劲。由于自身已形成了一种饱满鼓荡之劲,于是出低腿攻击时就犹如打足了气的球一样,一触即弹射而出,力大而灵活。当然,这也可以认为是人体内劲的向心力与离心力在相互矛盾中求得调和统一而产生的劲力。同时,拳手还需注意放松肢体,若凝劲于腰腿,会导致呼吸不畅,内劲达不到末梢。要在高度集中意志的指挥下与敌周旋,然后伺机对一瞬间选定之敌下体某一部位,采用气、劲、力合一,予以闪电般地打击。这就是李小龙从传统技击术中所借鉴出来的,而且是行之有效的六合的含义,并且无论行动还是擂台实战都是一样。

(3)近战的要点

从武术的技击观点出发,与对方进行搏击时,只有靠近敌身,才能省力而有效的打击对手。低位腿法最符合近战原则的,并在腿步身法方向自成特色。

再者,在踢击的过程中,还需保持弹力,也就是在贴近敌身时,才最后发劲,这样已方可集中全力打击对手。

3. 低位腿法的基本技术与训练

李小龙生前曾应用过的低位腿法有很多种，在这里仅将其中具有代表性的几种介绍如下。

(1)低踹腿(低侧踢)

在截拳道中，最常用、速度最快、命中率最高、突发性最强和较具破坏力的腿法便是低踹腿。

【低踹腿的特点】 低踹腿属直线型攻击腿法，由于它充分运用了“两点之间以直线为最短”的原理，因此其踢击对手的机会和实用性最佳。

据李小龙解释，运用这种腿法的目的是抢在对手进攻之前。为达此目的，拳手必须具有比对手快得多的速度。事实上，李小龙对这一脚踢得非常快，因为他能在1秒钟内连击数次，并且能用此腿法一下击断数块木板或击碎数块砖块，其杀伤力即使是泰国拳王亦不敢对之小觑。

李小龙认为，对膝关节所发起的攻击，可谓是首要的，因为该目标离你最近，并且暴露在外，不易防守。

要想有效运用本腿法，还需做到“出腿不见腿”，所谓出腿不见腿，根据李小龙的意思是：一是出腿的方法非常隐蔽而不易被对手发现；二是出腿的速度非常快，可使对手防不胜防守；三是未出腿先出手，手脚齐出，以手法的假动作来掩护腿法，使敌虚实难分而不易发现，从而出奇制胜。

在技击对抗中，要想进攻时踢得准确有力，踢出的姿势与上体的姿势和步法、身法移动必须协调，即一定要把整个身体作为一个整体进行运动。低踹腿攻击若单纯使用腿部的力量，这样不但踢击威力小，且容易疲劳。

要想有力的踢中对手，不仅要掌握好出腿的准确性、速度、力量这三者，还需配合身体重心的移动和动作的协调发挥，腿借身力，去重创对手。因为在踢击对手时，身体重心前移，使本身踢腿的力量加上重心前移的力量，就增加了低踹腿的冲击力与摧毁力。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图165)，可先进步贴近对手以创造最佳腿击距离(图166)；接着，以左腿为支撑脚，并将右腿迅速屈膝提起(图167)；随后，用力拧腰展髋，右腿由屈到伸，斜着身子踢出有力的一脚(图168、图169)。同时眼视攻击目标。

在本动作中，身体适当侧倾是为了避开对手的打击，并使踢击更加顺畅、协调、有力。

【动作要领】 踢击之后，要迅速恢复到戒备姿势。

踢击时劲力要猝弹，攻击目标时要准确而毫不犹豫。首先要拧腰、屈膝、髋关节内收，然后再纵腰、挺膝、送胯，用以协调攻击。

在动作过程中，要先转身后发腿，以躯干带动下肢。要注意一开始时髋关节要“收”，膝关节要“屈”，踝关节要“扣”；踢击时髋关节要送，膝关节要伸，踝关节要勾。整个动作要快速、连贯、有力，一气呵成，不可间断，支撑腿要稳，发力要猛，要有将对手膝盖踢碎的感觉。

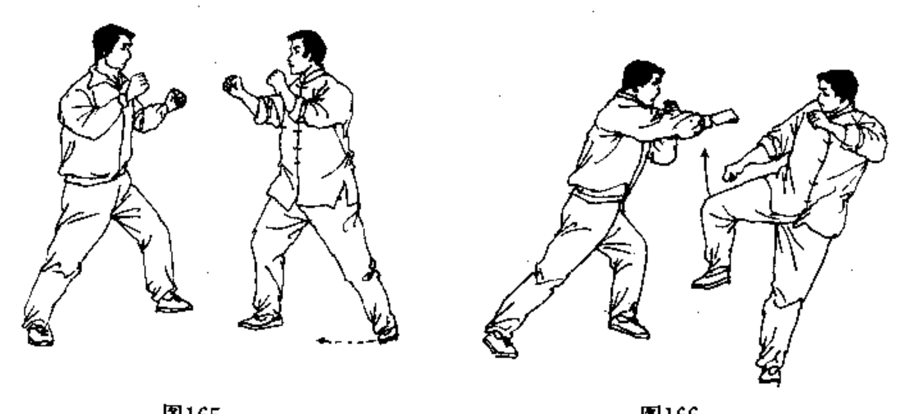


图165　图166

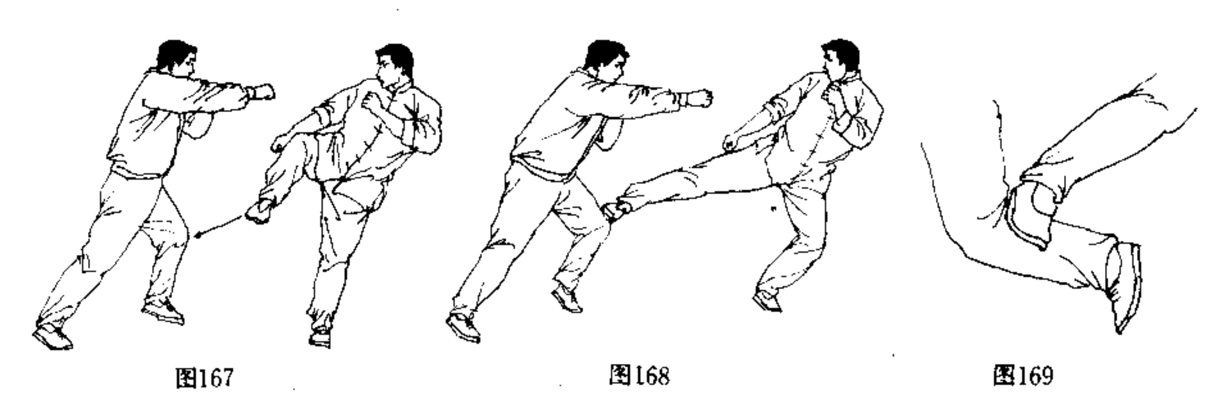


图167　　图168　　图169

本腿法属重创型打法，在战术上，李小龙多采用半路拦击的截击法和顺势攻击法，还有诱敌深入的以退为击法等。

(2)低扫踢腿

这是李小龙从泰国拳中吸取来的最厉害的攻击武器。

【低扫踢腿的特点】 在实战搏击中，本腿法虽不属于重创型腿法，但若打中对手的关节处，能马上使对手致残。同时，因其动作简单、迅速、直接、刁钻、强劲，故与其它腿法相比，在踢击过程中所消耗的时间较短，因此攻击的准确性较高，攻击力也较强，在截拳道中以“短、脆、迅、快、狠”而著称。

在战术上，李小龙多采用先发制人的以进为主的进击法和半路拦击的截击法。在实际搏斗之中，往往会遭遇到比我方强大之敌，但对方又不贸然攻击，而是上下防守，步步进逼，在形势紧迫，似无妙招可破时，即可使用该腿法进击，立破强敌之势。李小龙在泰国拳的基础上对此腿法进行了再创新，从而使这种短而小的踢法更富有攻击性。

正确的扫踢方法，应使身体重心下降，然后向对手膝窝或腿部肌肉踢击。如能先跨步逼近对手后再起脚踢击，效果会更好。但自己的双手不能垂下，以防对方反攻。

李小龙认为，低扫踢腿战术还可破敌腿法，摧其重心，打击其用腿意念。若遇到擅长拳法的对手，更可用该腿法限制其脚步移动，令其拳法失准。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图170)，先使前脚前滑以贴近对手(图171)；随后，左脚视与对手之间的距离，而突然推进(图172)；当左脚站稳的同时，右脚应迅速屈膝提起(使大、小腿夹紧)，当脚掌提至左脚膝关节处时(图173)，髋部速左转，右腿顺势由屈而伸，由右侧下方向左横扫猛踢，力达脚背或踝关节正面去重创对手的膝关节或大腿外侧等薄弱环节处(图174)，在敌方的意料之外得手，并将其踢伤或踢倒在地(图175)。

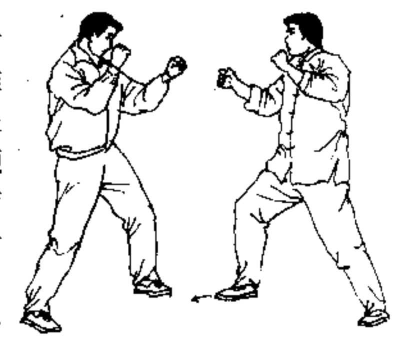


图170

【动作要领】 小腿要先横向高提，使胫骨与地面平行，然后横向扫击(图176)。若不先侧提再斜向前下方踢，则不容易发挥转体鞭打的力量，且容易踢空。

在实战中，低扫踢的动作需连贯，尤其是在右脚离开地面之后的动作，应该一气呵成，以免因疏漏而出现空当，反为敌所利用。另外，身体要时刻保持平衡，踢完后必须迅速还原。

低扫踢腿亦可由后腿而发，但无论是前后腿，都是以腰的转动来带动大腿前摆，再用大腿带动小腿，即以膝关节为轴，力达脚背而向前甩踢。在这里，还要注意先抬高膝部，以便在扫踢腿的实施途中，随时阻截或反击。

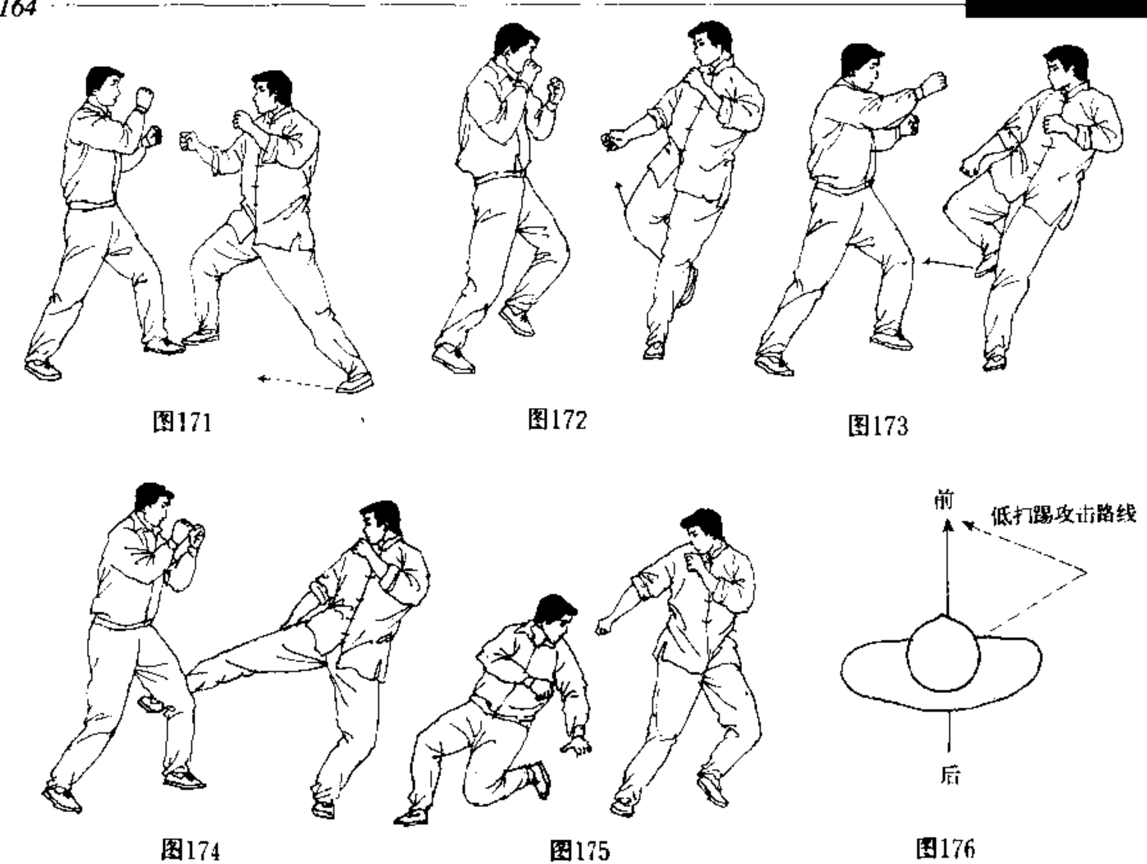


图171 图172 图173

图174 图175 图176

(3)低勾踢腿

低勾踢腿的动作速度很快，可攻可守，可踢可截，故实战价值甚高。它不但可以打击对手的膝关节，亦可因攻击对手的踝关节而迫敌受伤或失重倒地，是截拳道中既快且有力的侧面弧形低腿招法之一。

【低勾踢腿的特点】 勾踢腿略同于扫踢腿，只是攻击时应勾紧脚尖，以脚前掌或脚趾底骨为力点，去打击对手的关节或穴道等薄弱环节处，给敌以致命重创。

据李小龙解释，旋身低勾踢腿，在截拳道中亦以凶狠凌厉著称，尤其是用于反击时，其实用价值特别高，踢击命中率可高达90%左右，这在屈伸性腿法中是没有别的腿法可与之相提并论的。

在实战搏击中，欲有效运用本腿法，需把握好时机，即对手明显出现防守漏洞或空当时，他自己又往往感知不到而忽视防守。另外，在实战中，当对手先出拳出腿，而己方明显快于对手动作速度时，只要对手发招，你可出腿抢攻，因"腿快打腿慢"，故可抢先达到击打目标。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图177），前脚前滑，在后脚垫步的同时抬起前脚（图178），在略屈膝以蓄力后（图179），再勾紧脚尖从后向前、从右向左向前下方猛力挥踢而去，去重击对手的踝关节（图180），将其击伤或击倒在地（图181）。

【动作要领】 整个动作必须连贯一致，要猛踢快收。低勾踢腿在出击时，要求首先要放松、自然，并与弹射出的动作配合好，它运用的是寸劲，而绝非是弧度过大、大幅度的出腿。

低勾踢腿接触目标的瞬间，必须脚踝猛力勾紧内扣（内旋），其发力点就如曲棍球手挥棍击球一般，深具明快的脆劲，而使对手迅速倒地。

切记，在勾踢腿的运行过程中，腿脚的挥动主要是身体转动的结果，当身体带动转髋时，必须随之带动小腿迅速摆动。

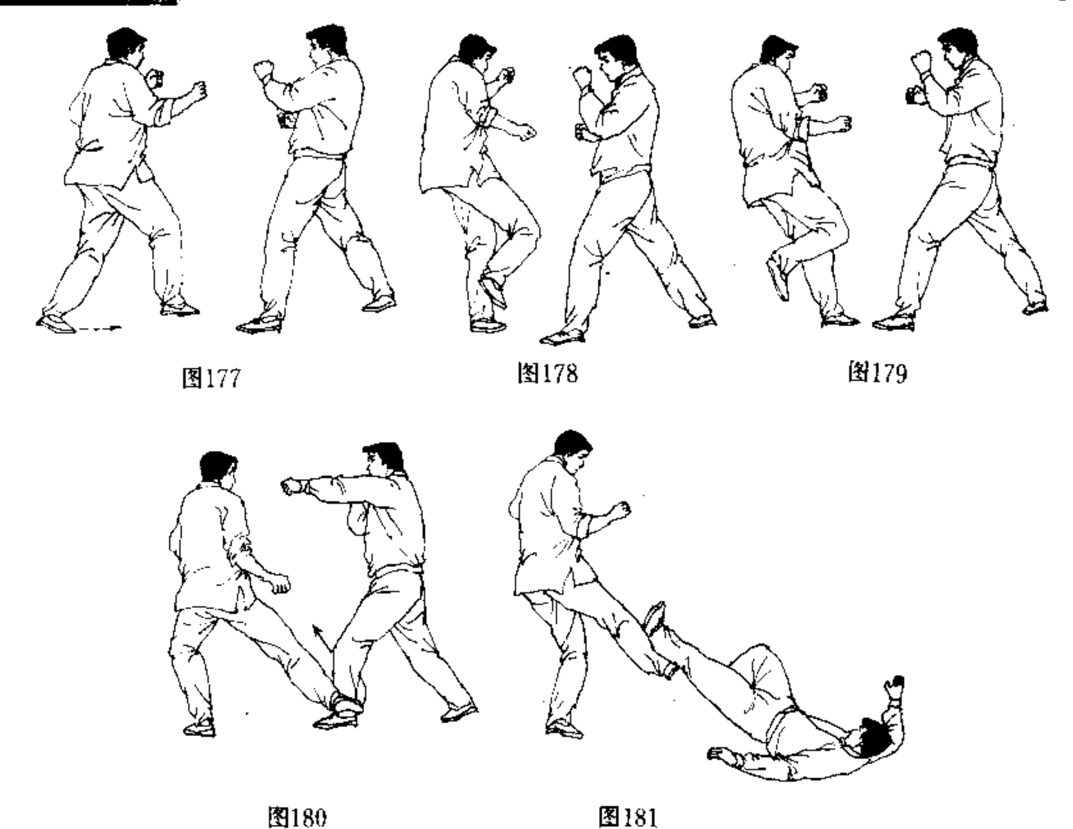


图177　图178　图179

图180　图181

(4)低外摆腿

低外摆腿为奇特的腿招,其动作是右脚贴地由右前向右后方猛力反扫(挂),由于其攻击角度狭小,且又是猝然发劲踢出,故可打对手以措手不及。

【低外摆腿的特点】 李小龙认为,低外摆腿主要是不断地打击对手的重心腿,使其步法紊乱,重心不稳而无法再战。

此腿法的应用,通常是在对手上盘防护严密,正常腿法无法生效时,施用前腿巧妙打击。此外,也用在对手进步向前攻时,看准空当,一脚将其击翻在地。

低外摆腿的威力,发自转身扭腰,在右脚踢出时,将脚猛力向右后疾摆,使腿随腰身向右旋动之势踢出,将全身力量集中于攻击腿的脚后跟外,给敌以重创。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 182),先移步贴近对手(图 183),同时迅速抬起右脚,并在上体略左倾的同时,以膝为轴带动攻击腿从右下至右后方进行后摆猛踢(图 184、图 185),将对手击翻在地(图 186)。

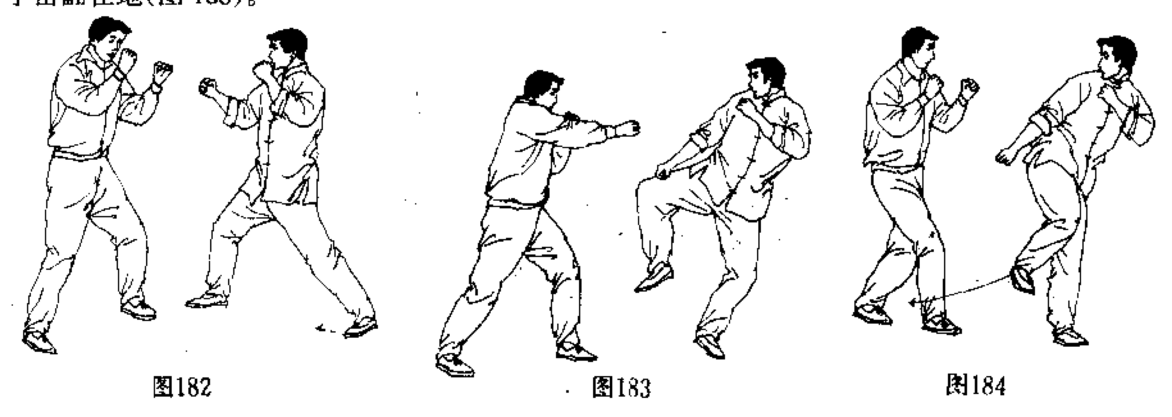


图182　图183　图184

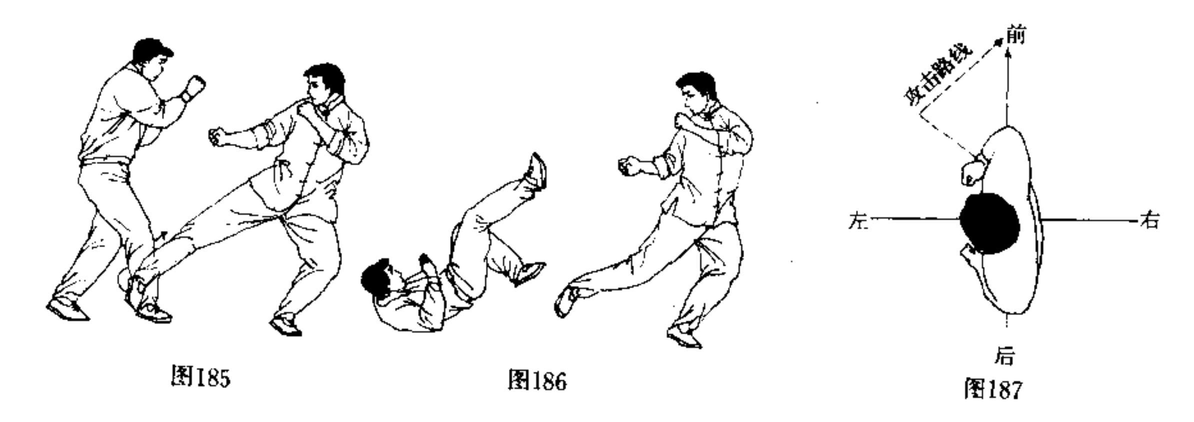


图185　　图186　　图187

在踢击过程中，此腿法的运行路线（剖面）如（图187）所示。

【动作要领】 此腿法是“奇招”之一，李小龙常用此腿法突入内圈，侧身切入，利用进步和前冲力一举击倒对手。

运用低外摆腿成功与否，在于把握时机及右手的反向打击的有效配合。只有突然旋身发腿，做到时间准确，动作利落，身体稳定，才可腿出敌倒。

(5)截　腿

截腿的功效，在于削弱对方气力，阻截其攻势，以及为向敌发动重击开路。此外，适时准确的截腿，不仅可化解敌方攻击，更可破其斗志，首先在心理上取得优势。

【截腿的特点】 发腿时，重心脚撑地，身体前移，同时抬左脚猛然踹出。此腿法并无击倒威力，但却具有战略意义。

整个动作干净利落，疾速连贯，腿发尽后应立即收回，为下一轮攻击做准备。当对手欲以腿发动进攻时，己方应判断准确，突然发腿截击其发动腿的膝关节或胫、踝处，将其蹬至失去平衡而倒退。

【运用方法】 运用时，可由戒备势开始，注意观察对手的面部表情和动作，一旦他开始攻击，便疾抬左脚，脚尖跷起外撇，对准其膝关节发出强劲的截踢（图188），将其踢伤或踢倒在地（图189）。

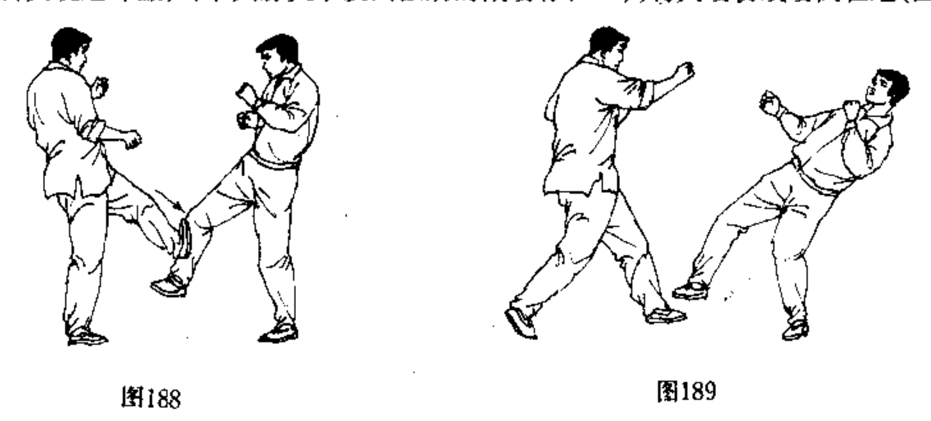


图188　　图189

【动作要领】 截踢脚要尽量外展，力达脚底内侧，出腿要隐蔽快速，步、身、腿要协调一致。

在实战中，截击是阻止对手进攻的有效武器，应在格斗中充分运用。

据李小龙说，截踢的关键是正确判断，在对手进攻动作的半途中就截住他，且同时进行反攻。在这里，截击与反击是一个有机的整体。

(6)碾　脚

碾脚是李小龙从北派腿法中学来的一个动作,属于一种独特腿击法。此种腿法曾使李小龙的很多对手都为此大伤脑筋。

【碾脚的特点】 碾脚是用脚底部攻击对手脚趾,踩住对方脚面,然后在其脚面上猛力碾动。用以限制其出腿或由此为重击创造有利条件。

该腿法动作幅度小、速度快,角度刁钻,故命中率相当高。在实战中,能在其它腿击法或拳法的掩护下使用,而且在摔法或混战之中也可因巧妙地应用而碾伤对方脚趾,从而获得主动权。

【运用方法】 运用时,亦由戒备势开始,李小龙先移步贴近对手(图 190),迅速抬起右脚狠狠踏向对手的前脚脚趾处(图 191),在踩住对方的脚面后,猛力碾一下(图 192)。

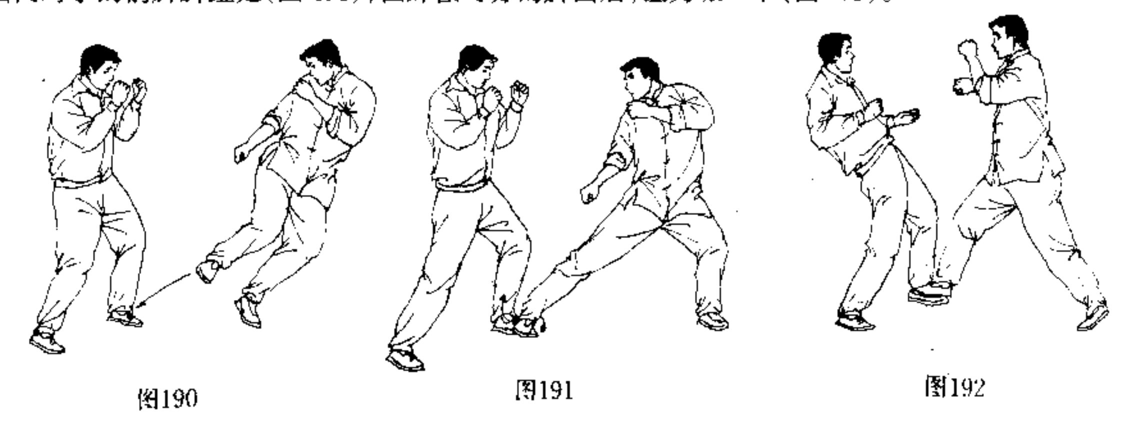


图190　　图191　　图192

【动作要领】 动作的幅度要小、速度要快,要轻巧、灵活,碾脚要狠,而且以碾击对方的脚趾为主。根据李小龙的运用,本腿法可运用于对手开始发起攻击的一瞬间,特别是对手向前逼近并出拳或出脚时,或做假动作及处于复合进攻前的瞬间,都是运用本招法的绝佳机会。

当你要接近对手时,两眼要盯紧对手面部,而不是要看踢击的目标,这样才可隐蔽攻击的意图,提高腿击的命中率。

(7)扫　腿

扫腿技术近几年来被严重的忽视了,这实在令人遗憾。我之所以这样说,是因为扫腿在实战中的价值极高,但却未得到有效发挥与运用。若使用得当,其效果还是相当显著的。

【扫腿的特点】 在扫腿的实施过程中,李小龙要求拳手需能预想到对手倒地后的姿势,以便根据具体情况立即向尚未失去反抗能力的倒地者发出快速有效的最后一击。因为在自由搏击的比赛中,扫腿本身并不得分,因此最后一击极为重要。

在截拳道中,最常用的扫腿是后扫腿,而且在实战中,当你欲出脚用后扫腿攻击对手时,必须首先诱使对手出击,以破坏他的站立姿势,迫使他单腿站立,或者在对手抬腿攻击时,将他击倒在地。

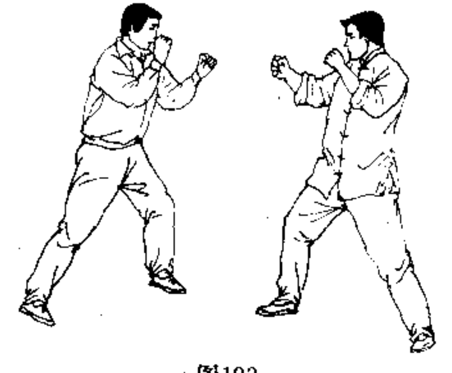


图193

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 193),当发起攻击时,可迎着对手前冲的势头而迅速下蹲(图 194);随后,以右脚为轴,将左脚向后划弧扫击对手前腿之踝关节(图 195),将其击翻在地(图 196、图 197)。

【动作要领】 腿击之前,应看准对手下盘空当的确切方位。在身形稍偏时,可利用身躯旋转的动力,加大腿击的爆

发力。

在实战中要运用得好，达到腿起人翻的击打效果，并不容易。所以，这就需要拳手在搏击的全过程中，紧紧地把握住形势，在得机得势时使用方能奏效。

俯身后扫腿实施时，两手俯身撑地和拧腰转体动作要连贯一致，中间不可停顿。扫击时，右腿始终要伸直，脚掌要擦地扫转；扫转速度要快，扫击要准、狠，其爆发力一定要重，以彻底挫败对手的反击意图。

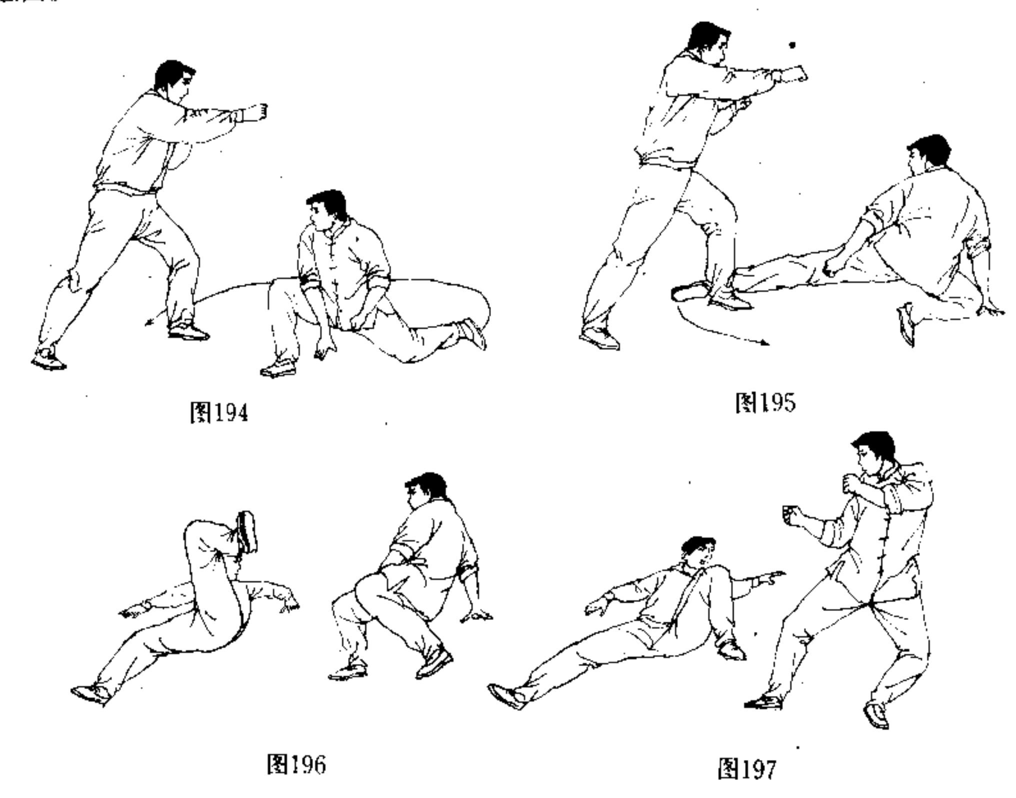


图194　图195

图196　图197

(二)截拳道的中位踢法训练

中位踢法是专门用来攻击人体中部的腿法。人体的中部有一些重要器官的部位，如心、胰、肝、胃、肾、肋等等，受到沉重打击，伤害性很大，可使受击者感到五脏六腑翻滚，重者可因骨折、休克而昏迷或死亡。在李小龙影片中，该类腿法运用颇多。

在对抗中，由于低位腿法虽命中率高，但杀伤力差；而高位腿法虽破坏力大，但准确性却差。因此，介于两者之间的中位踢法自然便成了李小龙的常用腿技之一。

1. 中位踢法的要求

(1)踢击时需有顺畅且够劲的感觉；

(2)出脚时能随时踢向任何角度；

(3)出脚时快速而又招势精简；

(4)要与各种手法、身法、步法、眼法及气势相配合；

(5)直接而瞬间的踢打目标；

(6)踢法正确又准确；

(7)不断地做补助训练练习，以使动作更加趋于完美。

2. **中位踢法的注意事项**

据李小龙说，中位踢法虽然在实战中威力巨大，但亦需谨慎而行。

在进行基本技术练习时，在弄清动作的正确路线之后，就必须注意实际应用时的变化。例如，击打的距离有远近之分；力道有轻重之分；攻击的部位有上(胸、颈)、中(胸、肋)、下(腹、腰)之别；重心又有移与不移之差；出腿时还有送髋与不送髋的讲究。所以，单个动作要探索各种可能性，使踢技富于变化的进行。

3. **中位踢法的基本技术和训练**

事实证明，练好中位踢法对于提高低位腿法和研习与发展后面的高深技术尤为重要。李小龙的个性化功夫是一种超越所有受固定套路和思想限制的武术流派，而追求武术真谛的武术大"道"，并给习武者以武术整体之道，让研习者本人凭借求真、务实、客观的武术精神，去探索、发展李小龙原有的实战武技。进而根据李小龙的搏击原则和基本腿技，独创属于自我的新武技，这才是截拳道创立和传播的宗旨所在。

(1)横　踹

由于横踹威力最大，杀伤力最强，所以李小龙在攻击中常用此技。在李小龙所主演过的影片中，也许给人印象最深的动作就属横踹这一打击动作了，而且在其影片中的大多数特写镜头中，也都是用来介绍这一动作的。

【横踹的特点】　李小龙认为，在抢先发起的进攻中，迅速敏捷的横踹可以作为最有用的踢击，即应抢在对手未来得及防卫或避开之前，迅速起脚攻击。

横踹是李小龙最厉害的一种踢击法，是腿击法中的一张王牌，可在中、远距离发挥出巨大的威力，而且这种腿法若从较远的地方冲过去，还应利用冲击的惯性增加腿击的力量，因此有效的一脚，完全可以将对手重重踢翻在地。

在搏击中，最有效的踢击是先于对手的横踹攻击。另外，该腿法还可以用作防卫的手段，比如，当对手向前移动攻击时，即可在其攻击尚未到达之际，便用横踹快速踢击其身体，以阻截其发起或欲发起的攻击。

【运用方法】　运用时，由戒备势开始(图 198)，当先发起攻击时，可先使前脚滑进以贴近对手(图 199)；随后，左脚视与对手之间的距离而及时向前推进，在左脚站稳的同时，右腿尽量屈膝提起以蓄力(图 200)，当脚掌超过左膝关节后(图 201)，可将支撑脚外展，同时呼气发力，即随着口中凌厉的啸叫声而将右脚由屈至伸狠狠踹向目标(图 202)，令敌防不胜防，并将其踹伤或凌空踹翻在地(图 203、图 204)。待腿击力量充分发出后，腿要快速收回，以备进行下一个回合的搏斗(图 205)。

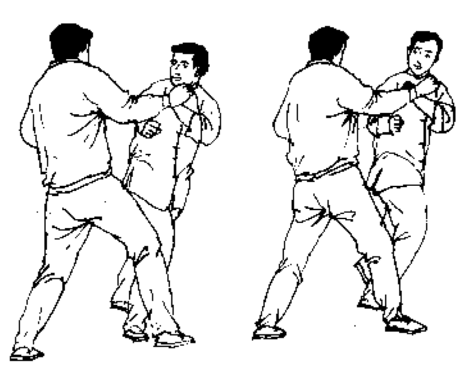


图198　　图199

【动作要领】　李小龙要求在踹击时，要以腰带腿，并转体拧髋。发力时要挺膝、送髋。要求从膝关节、踝关节至脚跟，节节顺势一气用力向侧前方踹击。动作要疾发速收。力从内发，并以"爆炸"力送出。李小龙还认为，踹击中的爆发力是由踹击之前猛然扭臂展髋所产生的。

在运用过程中，还需注意的是，李小龙在移步接近对手并欲起腿攻击时，是两眼盯住对手的面部或脚部，而不是要看踹击的目标，这样可打对手以措手不及。

在训练中，为了增强腿法的威力，李小龙还经常做用脚踢碎木板的练习，以锻炼经久的攻击力

和破坏力。对此，李小龙曾说过，如果有人不相信此腿法的威力和劲道的话，尝试一番后自然可以知道其凌厉程度。

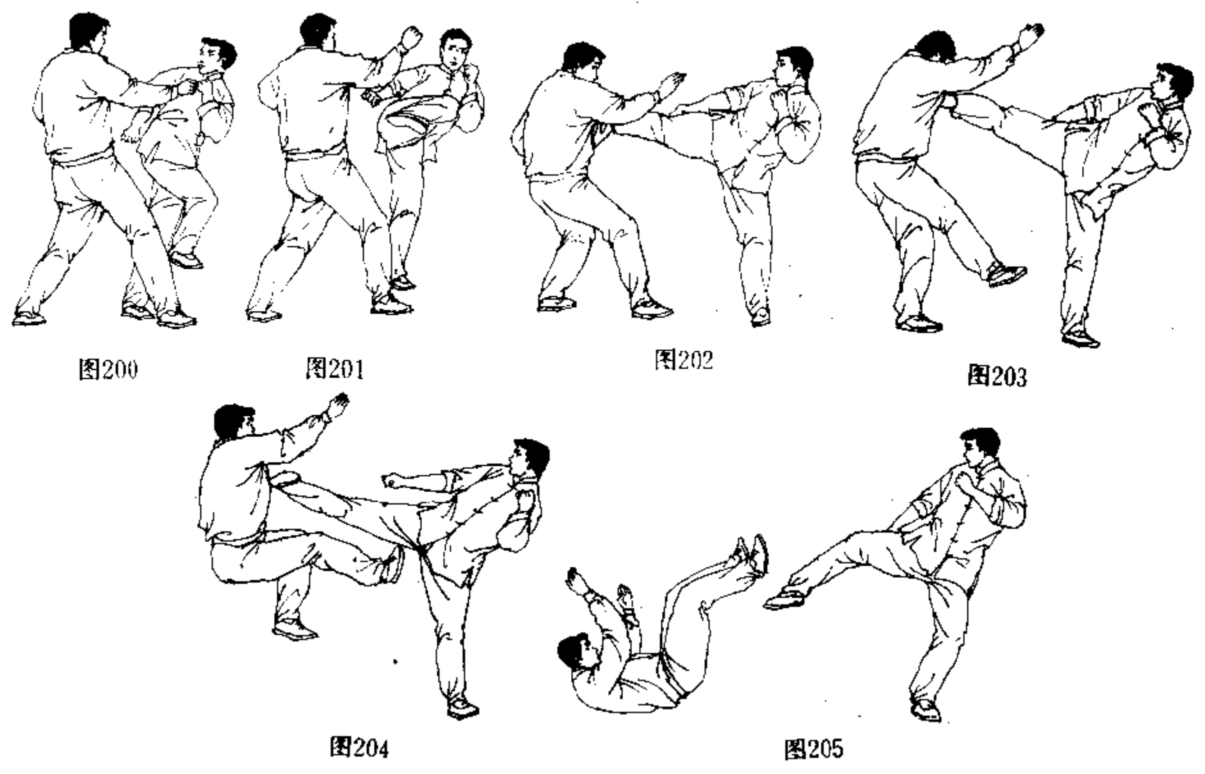


图200　图201　图202　图203

图204　图205

(2)前　踢

在李小龙的打斗功夫系列中，前踢腿主要用来试探、攻击或实施反击。

根据李小龙的实际运用，该踢法还可以分为脚尖踢、脚前掌踢和脚跟踢三种形式，其中以脚跟踢最具实战威力和最常用。

【前踢的特点】 在实战搏击中，李小龙多用此腿法来取敌中盘，如心窝和裆部等，故在传统武术中又名"夺命腿"。这即是说，其它腿法莫过于此腿法之狠毒。

在实施前踢腿时，一起腿，支撑腿就要相应提踵，然后提起的右脚有居高临下的优势去发力。平常练习时，应注意将蹬地脚先提起脚跟来，再蹬下去，以强化攻击力。

李小龙说，在使用该腿法时，还要随时注意带动其它继发的攻击动作，以便得手后立即扑进。但是，在李小龙的打斗中，向前踢击并不常用，因为在做戒备势时不便充分的运用它，且在攻击时常会使身体的正面要害暴露，而违反了泳春拳或截拳道的"守中用中"的原则。在实战搏击中，对付那些不知保护好小腹的对手来说，用此腿法极为有效。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图206)，当李小龙先发起攻击时，可先使前脚前移以贴近对手(图207)，然后左脚视与对手之间的距离而突然向前推进，并将重心放于支撑腿的左脚上(图208)；接着，在左脚站稳的同时，右腿迅速屈膝并尽量向上提起(图209)；当膝盖抬至与胸平时，视线应盯紧目标；随后，右腿猛力由屈到伸，向正前方蹬出，去重创对手的腹部(图210)、裆部或心脏。李小龙曾要求拳手在踢击前身体要前倾，踢击时身体可略后仰，以增强右腿的攻击力，并将其踢伤或踢翻在地(图211、图212)。

【动作要领】 前踢时，首先要提腰、含胸，髋关节内收，膝关节提起；然后送胯、挺膝，力达脚跟，

背向后倾以便发力。力量要求从腰胯而出，再传至膝关节，并由屈而伸，催至踝关节，最后达于脚跟。如果是用垂直向上前踢对方裆部，则需力达脚背(图 213)。

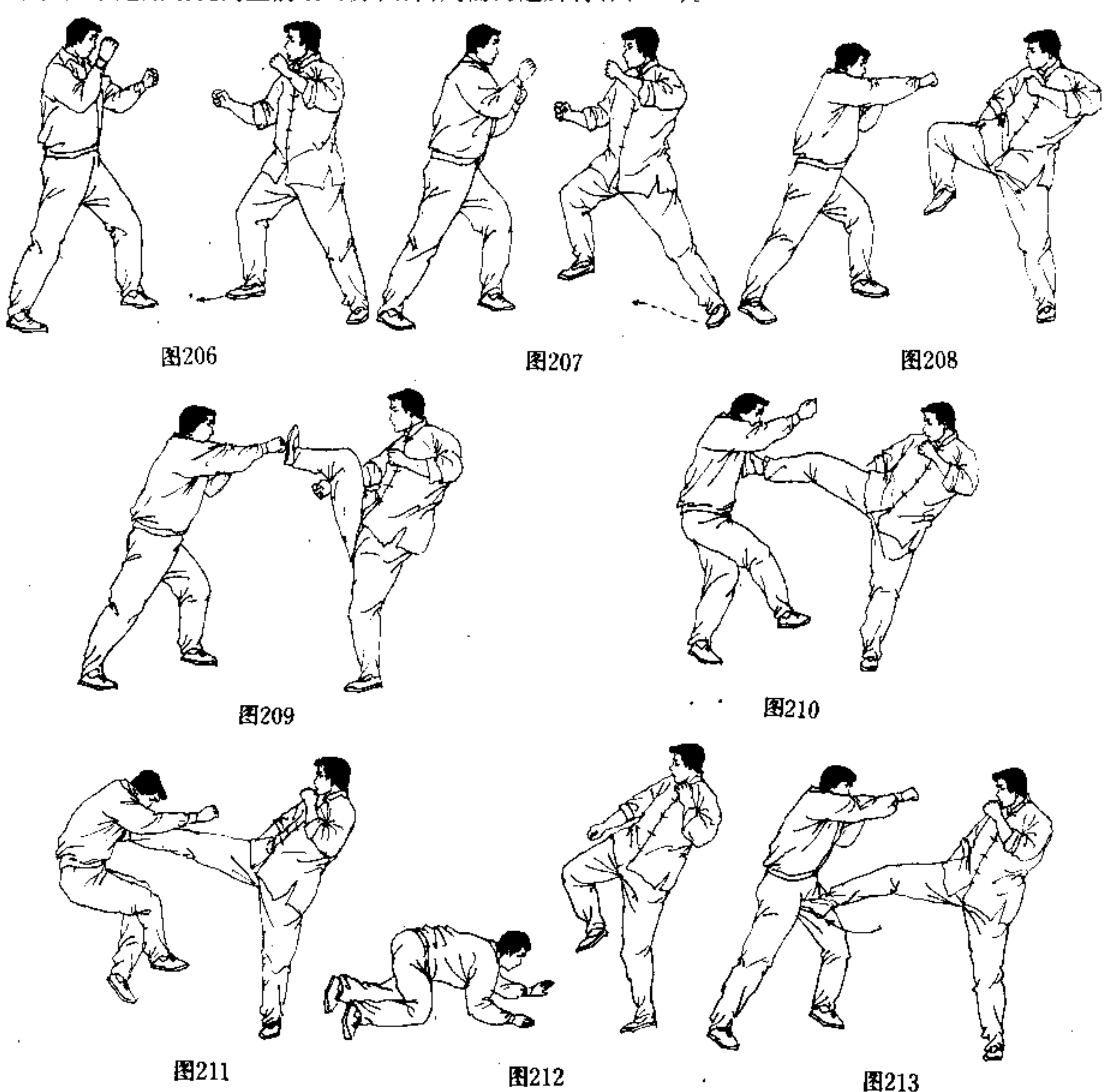


图206 图207 图208

图209 图210

图211 图212 图213

整个踢击动作要快速而连贯有力，不可间断，要疾踢快收。支撑腿要稳，踢击要准、要狠。前踢腿的功效，在于削弱对方气力，阻遏其攻势，为向敌发动其它攻击开路。

(3)勾　踢

截拳道的勾踢腿不属于重创型腿法，但因其动作简单、直接、强劲、刁钻，故与其它腿法相比，在踢击过程中所消耗的时间较短，因此攻击的准确性、命中率较高，攻击性也较强。若以勾起的脚尖或脚前掌击中对手的薄弱环节与要害部位，会给对方造成瞬刻的疼痛，而使敌由此丧失战斗力。

【勾踢的特点】　在实战搏击中，李小龙多用此腿法攻击对手的肋软骨处。

运用该腿法冲前时，要犹如虎势之奔跃或状如蛇之窜进。在敌势过强，自恃力大，但又经验不足时，运用勾腿法击之较能奏效，往往一击制胜。此技为实战中移动性攻击法之一，实施的基本条件是需先获得侧面之利。起腿攻击必须及时、果断，随时应将攻击腿摆好位置，以便顺畅的踢击。

在实战中,以旋转之势来带动腿法出击,这样力量将是非常大的。因此,腿击时要与腿击之前的动作衔接好,才能发挥出最大的攻击效力。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 214),当李小龙发起攻击时,可先使右脚前移以贴近对手(图 215);然后,左脚猛然推进(图 216),当左脚站稳后,右腿应迅速屈膝提起且使上身速向后倾,右腿顺势由屈到伸,向右侧正上方侧身猛踢(图 217),力达脚尖,去重创对手的左侧肋关节致命空当处(图 218、图 219),将其踢昏或踢倒在地(图 220、图 221)。

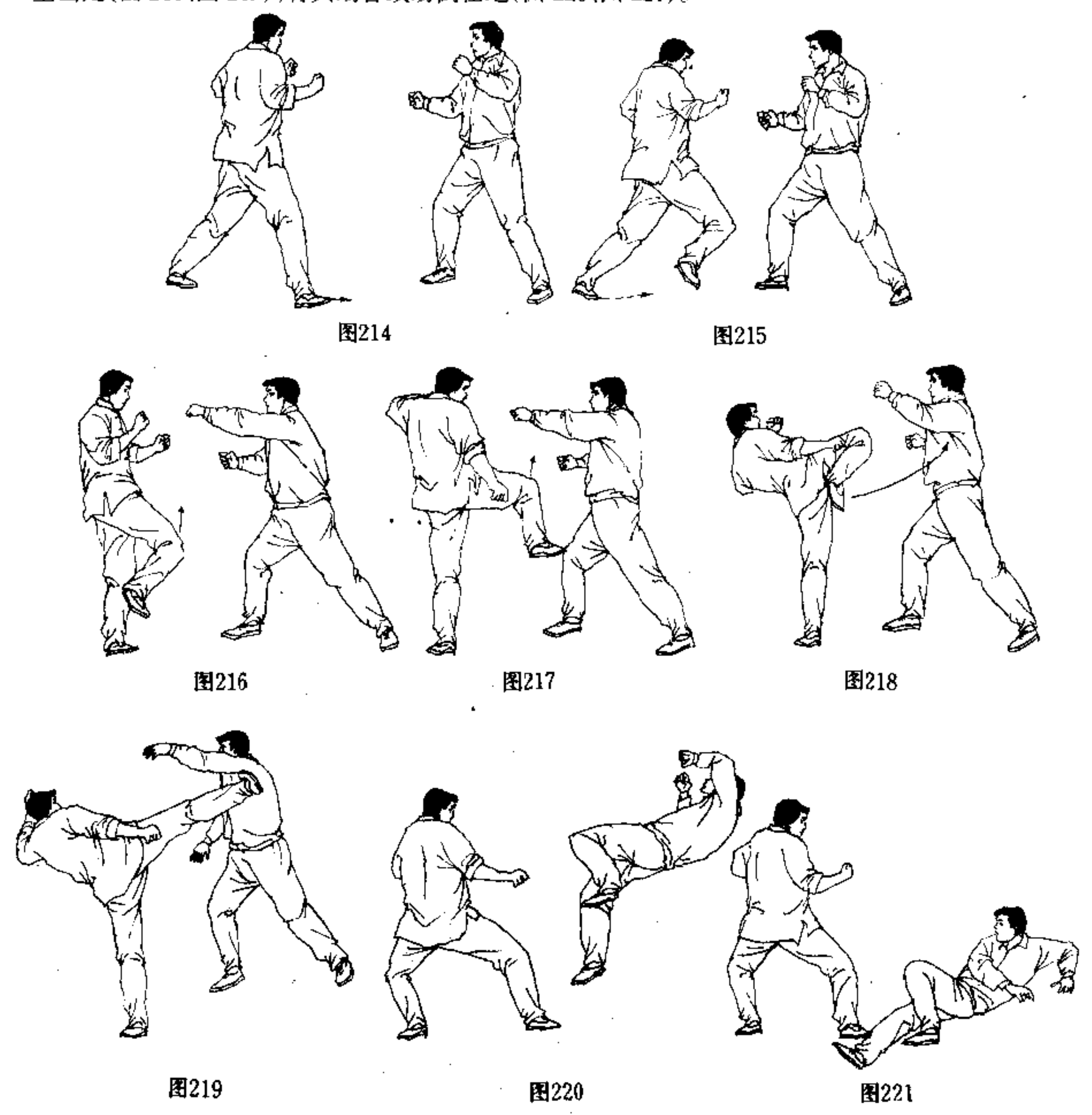


图214 图215

图216 图217 图218

图219 图220 图221

【动作要领】 踢击时,首先要转体、拧腰,脚面绷平,髋关节右(外)展;然后收腹、呼气、挺膝、展髋、脚尖勾紧,用脚尖突然勾踢对手,且一踢即收,不给对手以躲避与反击的余地。

力要从腰胯而出,经膝关节、踝关节,最后传至脚尖,动作要刚劲、短快、连贯,要有爆发力,要一气呵成。如果时机和条件成熟,也可用于踢击对手的心脏部位。

(4)扫踢腿

扫踢腿略同于勾踢腿，只是攻击时应伸直脚背，以脚背去打击对手。虽然一般来说扫踢腿的接触目标的部位是脚面，但腿的其它部位如胫骨和踝关节也是可以利用的。

【扫踢腿的特点】 在实战中，扫踢腿前后脚均可施用，且都是以腰的转动来带动大腿前摆，象棍棒击出一般。

据李小龙解释，中位扫踢腿，在截拳道腿法中以凶狠、凌厉著称，如能把握住时机，其实用价值亦特别高。这与它的运动特点有关，该腿法以腰、支撑脚为圆心，攻击腿为半径，从右向左或从左向右呈弧线运动，命中区域在半圆内，故打击范围较大，当然消耗的时间也较长，所以对速度、时间的掌握和距离的判断上要求较高。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 222)，当先发起攻击时，可先进右脚以贴近对手(图 223)，同时向前插左步(图 224)，在左脚站稳的瞬间，右腿应屈膝向上提起(图 225)，待提至膝关节与地面平行时(图 226)，支撑腿以前脚掌为轴，脚跟内扣，身体猛然左转，右脚利用转身与膝关节伸展的弹性，以脚背或踝关节为力点，向对方的肋关节(图 227)或腰部、颈部等致命要害处猛踢，将对手重重击翻在地(图 228、图 229)。

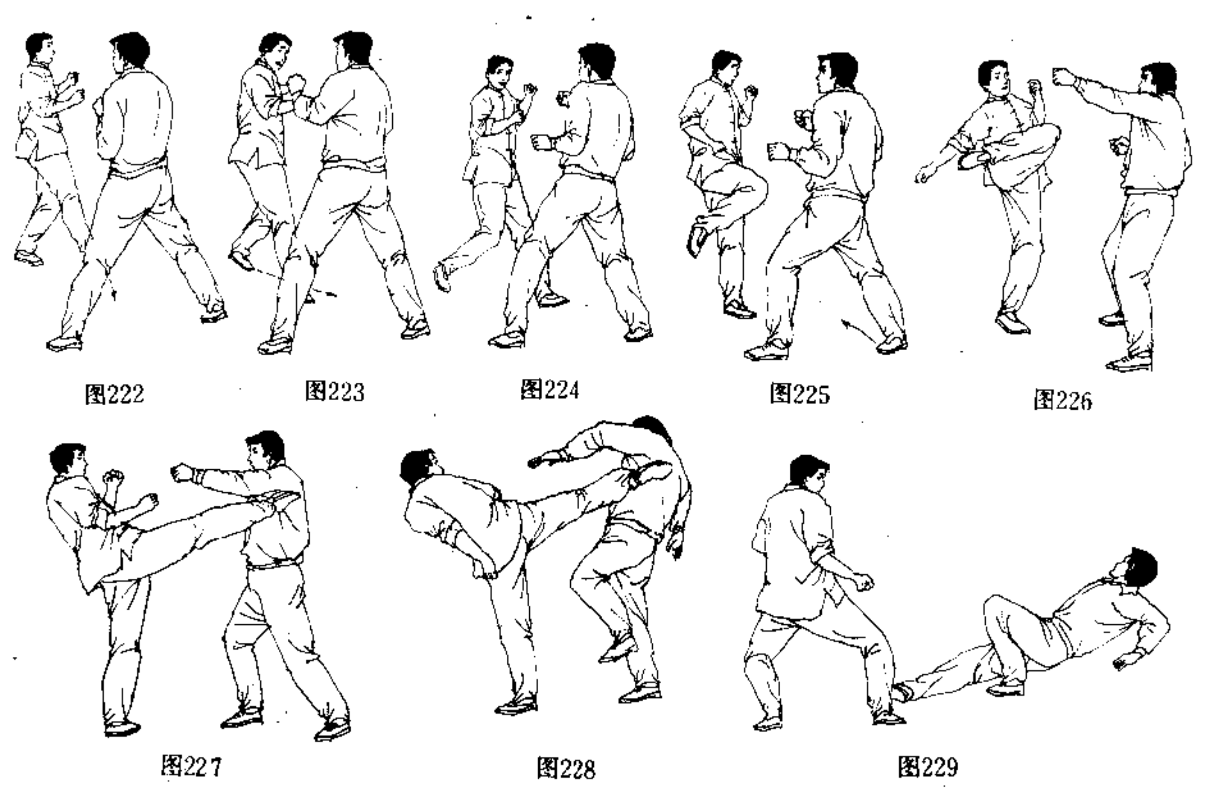


图222 图223 图224 图225 图226

图227 图228 图229

【动作要领】 根据李小龙的要求，小腿要先横向高提，使胫骨与地面平行，然后横向旋踢。若不先侧提再平挥而踢出，则不容易发挥转体鞭打的力量，也容易撞到对方的肘尖上。

在实战搏击中，扫踢动作需连贯，尤其是在右脚离开地面之后的动作，应该一气呵成，以免因疏漏而出现空当，反为敌所利用。另外，身体要时刻保持平衡，踢完后必须迅速还原。

(5)转身后踹

在截拳道中，转身后踹因其动作简单、直接、强劲，出腿隐蔽、猛烈、突然，并不易为对手所发现，所以踢击速度较快，命中率较高，主要用于中、远距离作战。

【转身后踹的特点】 这种腿法是李小龙从南拳中吸收和发展而来的。它在运用时能于败退中突然攻击对手，也可在拳法的掩护下打击对手。此腿法不但动作凶猛有力，且回腿速度快，即使踢不倒对手自己也不会失去重心。

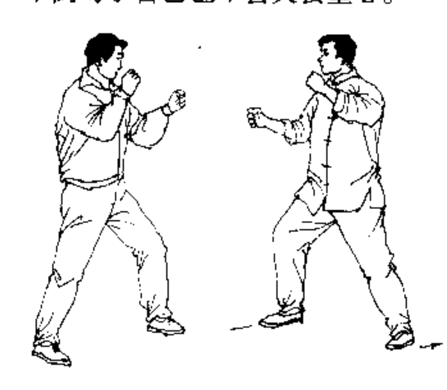


图230

转身后踹腿还是在搏击中得分最多的腿法之一，因为它运用的机会较多。李小龙说，当你面对一个具有良好判断能力的对手，而又难以从正面实施攻击时，可连续后退几步，再突然用本腿法去出其不意的重击对手。

整个动作从起到收不能间断，要一踹即收，且支撑腿要稳，踢击要猛，要有穿透力或爆发力。另外还需注意，踢击时出击腿脚尖提起高度需超过支撑腿膝关节后，随转身之势猛力向侧后方踢出。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图230），先使左脚后移一步（图231）；接着将右脚跟进，同时迅速抬起右脚（图232）；随即转动髋部（图233），并呼气发力将攻击腿由屈到伸向目标踢去，去重创对手的中盘要害处（图234），将其踢伤或踢倒在地（图235、图236）。

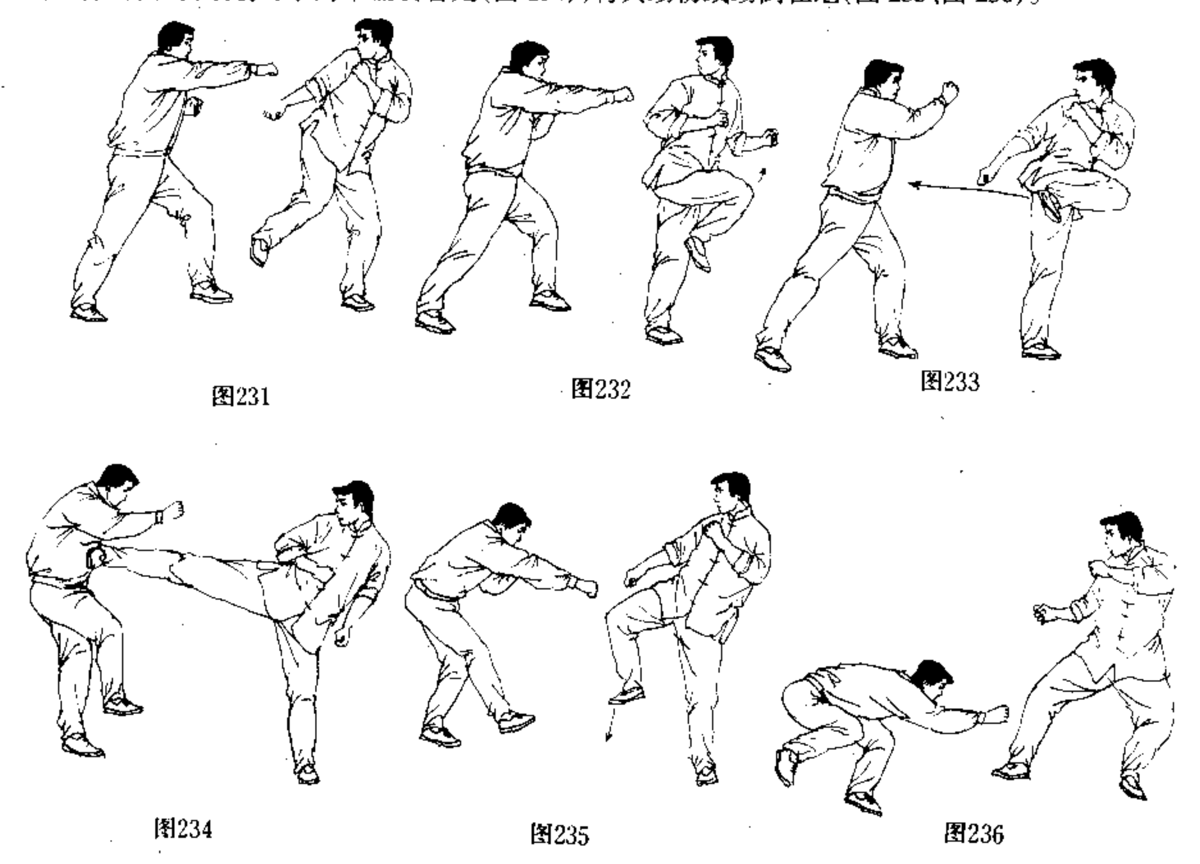


图231　图232　图233

图234　图235　图236

【动作要领】 踢击时，支撑腿的脚后跟要朝向踢腿的方向。踢出的瞬间，要注意腿脚应与身体保持一垂直面，这样既利于发挥力道，又可避开对手的打击。

在踢中对手的瞬间，要将全身的力量集中于脚后跟上，如果攻击的力点不准，则不仅攻击效果欠佳，而且可导致关节疼痛。

李小龙说,转身后踹腿,首先要拧腰、裹胯、向后转体。踢击时要伸腰、开胯、挺膝,力从腰胯而出。并且一定要先转体,再出腿,即以躯干带动下肢去重创对手。

(6)转身后旋踹

转身后旋踹属于重创型腿法。此腿法打击强度大,后助力强,创击力量能入里透内,适用于中、远距离进行搏击。

【转身后旋踹的特点】 在实战中,转身后旋踹是一种出其不意的突然袭击战术,对于一个防御很有经验的老手,往往运用旋踹腿才能打乱他的稳固防御。

踢击时,要注意重心稳固,不能有所倾斜,以免影响劲力的发放。使用此腿法的最佳时机是待对方对我发起攻击时或己方在拳法的掩护下进行踢击。如果此腿法击中对手,倘因各种原因力量不够足时,应追加其它攻击动作以摧其速倒,即充分利用对手被打击后引起疼痛和不能主动反击的时机,连续追击,去重创对手。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 237),当李小龙欲起腿进行打击时,可先使略屈的前腿向内旋转(图 238),以带动身体向左方旋转,并保持另一条腿弯曲以准备击发(图 239);接下来,将重心落于作为支撑腿的右脚上,同时左腿猛力蹬地屈膝提起,支撑脚脚尖内扣,随之使身体向左后方转体 180°,左脚尖侧勾,而视距离远近而决定用脚跟或脚前掌,眼视攻击目标(图 240);然后,左腿由屈到伸猛力向正前方踹击(图 241),去重创对手的胸部或腹部等致命要害处(图 242),在敌方的意料之外得手(图 243),并将其踢伤或重重踢翻在地(图 244)。

【动作要领】 攻击腿尚未收腿时,支撑腿必须稍屈,重心完全落于该腿,不要被前锋腿所动摇,这一点研习者需切记。

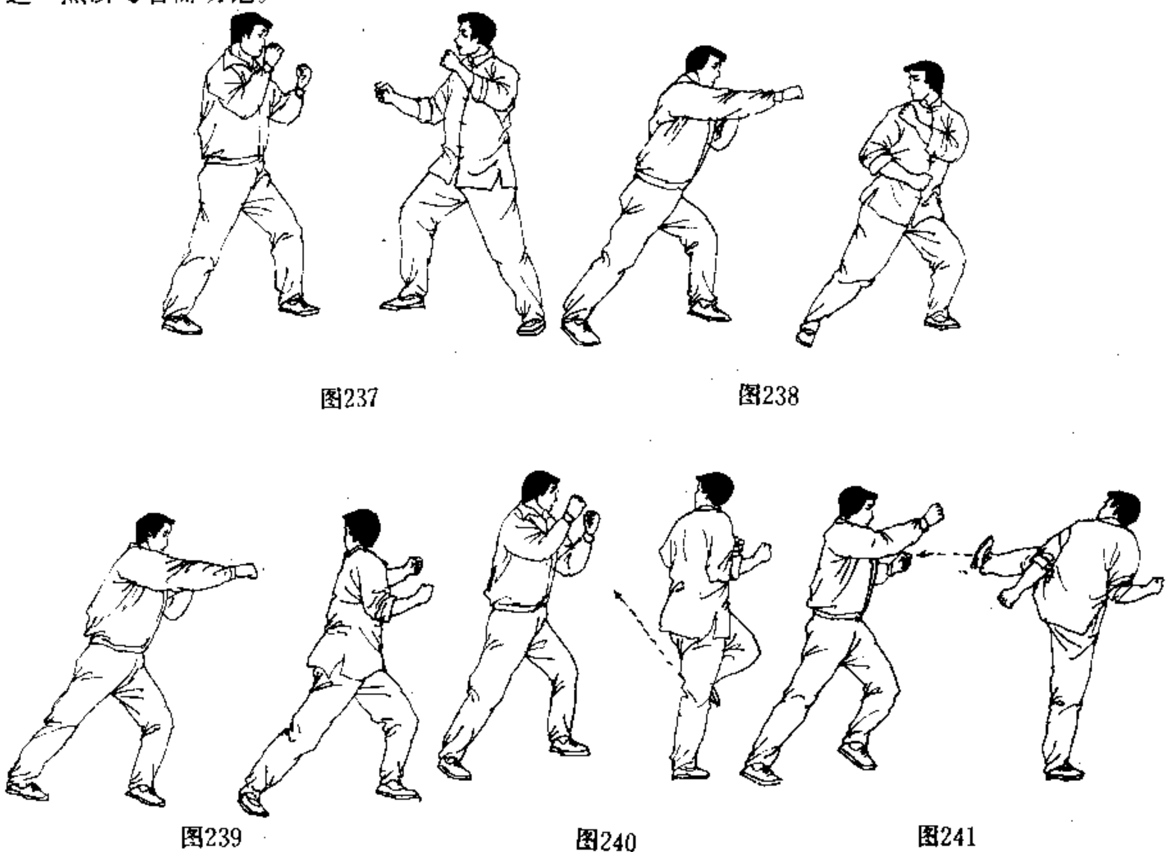


图237　图238

图239　图240　图241

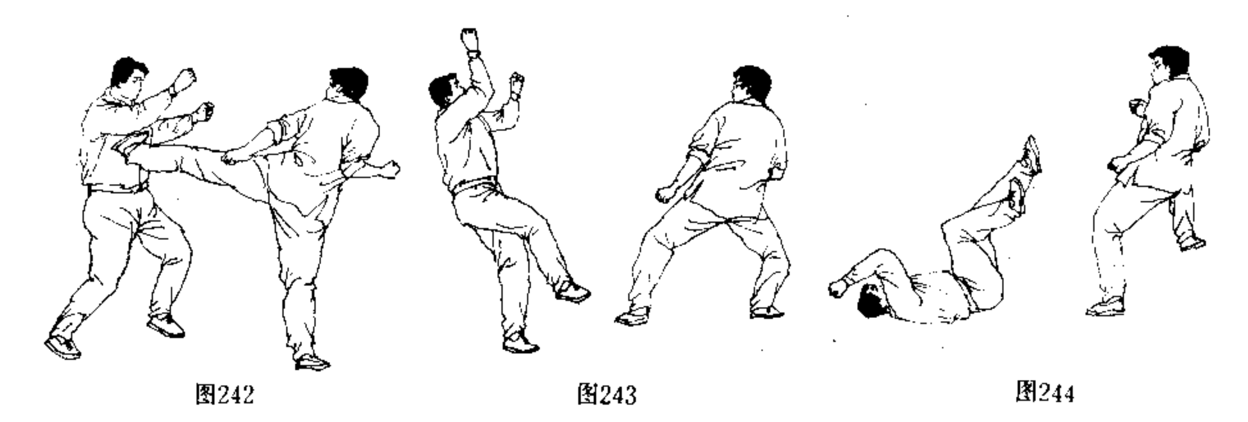


图242　　图243　　图244

转身后旋踹时,首先要拧腰、沉肩,踹击时,要纵腰、展髋、爆发性伸膝、力达脚跟。要先转身后出腿,以躯干带动下肢。整个踹击动作从起到收不能间断,要猛踹快收,支撑腿要稳,踹击要狠。

(三)截拳道的高位踢法训练

李小龙所注重的"随机应变"、"出手成招",而绝非靠预先想定的"死招数"去搏击,是截拳拳术一向注重的"自由发挥",这是对传统武学的一个很大的冲击。李小龙的这种新型的武学理念的主要表现形式之一,便是高腿法的实战与运用。

对于李小龙来说,作为其亦师、亦友、亦徒的著名空手道大师劳力士来讲,他在李小龙前进的道路上所起的作用是无与伦比的。劳力士曾这样说过:"在布鲁斯(李小龙的英文名)跟我接触以前,他只注重用腿攻击对手的下盘,其哲学理念是起腿不过腰。而且尽管在此之前,他亦曾与艾德·柏克等人作过交流,但对他的踢击形式影响却不大。自长堤空手道大赛后,我们成了好朋友,他亦开始向我学习空手道的腿法,尤其是高腿法,要知道当时我以腿功而出名。随着时间的流逝,布鲁斯的腿法越来越好,他亦踢得越来越高。最终,他成为世界驰名的腿法的大师。"

1. 高位踢法的要诀

李小龙非常热衷于高腿法,他总结出了一套完整的训练方法和运用经验。要知道,高腿法虽然杀伤力强,但实际运用时并非轻而易举就能奏效,一旦失误,对手亦会乘虚而入,而使自己陷于困境。所以,能否掌握好李小龙的这套攻击要诀,成了练好或用好高腿法的关键所在。

(1)必须保持冷静的头脑,随机用招

在实战中要善于观察了解对手,要能自如地控制情绪和躯体,要善于创造和把握使用高腿法的时机,从而使腿无虚发。同时,出腿时肌肉要放松,在击中目标的瞬间方可凝力,此种技巧可提高动作的加速度,增加攻击威力和破坏力。同时亦可节省体力,以备应付持久之战。

(2)必须把握好距离和角度,踢则必中

距离和角度是实施高腿法时的一个重要准则,它直接影响到踢击的命中率和摧毁力,以及遭到对手迎击的可能性和危险程度。因为在这几种高位腿法中,并非完全用于远距离,由于踢击的角度提高了,因此必须贴近对手才能将其击中或击倒。

(3)必须使出腿隐蔽、简捷、直接

在出高腿时必须要隐蔽、巧妙,并用最直接的路径去极力攻击对手的要害部位。

(4)必须腿踢手防,攻守合一

搏击中不管在何地运用何种踢法,均需严加防范,而且平时训练时就应养成习惯。如出高腿攻击时,双手必须保持严密的戒备状态,即能够做到随时格开对手的反应或踢击落空后即刻转攻为

守。李小龙在平时训练时就要求拳手们要具备“四个同时”，既进退同时、架打同时、闪打同时和攻守同时。总之实战中的进攻与防守是相互统一的。换言之，在截拳道的任何武技中，没有单纯的进攻，也没有单纯的防守，而是攻守合一。

2. 高位踢法的注意事项

高位踢法是中、低位腿法基础上的提高技术，故对研习者的柔韧性、攻击速度及杀伤力都有较高要求，研习者平时必须用心苦练，方可运用自如。

在训练与实战中，运用高位踢法时的注意事项如下。

(1)上体和攻击腿要协调配合

当运用高侧踢时，正确的姿势应是上体与踢出之腿在同一垂直平面上，这样踢出的平衡为力量最大。

(2)支撑脚的脚跟朝内旋转

李小龙在运用高位腿法时，支撑腿基本上都是以前脚掌为轴，脚跟做向内旋转的动作。脚跟旋转之后前脚掌与对手之间夹角的大小关系到能否正确地发力和维持平衡，一般是在90°的范围内，夹角越大，平衡就越稳。

(3)重心线通过支撑脚垂直于地面

高位踢击时一腿支撑，重心是位于臀部中点，重心通过支撑脚垂直于地面。腿击出时臀部应当位于支撑脚的正上方，臀部向前或向后都会造成不稳定。

(4)髋关节的柔韧性与灵活性决定伸展度

髋关节韧带的柔韧性与髋关节的灵活性决定髋关节的伸展性，伸展性直接关系到高腿起得是否高、是否顺畅，因此必须注重髋关节柔韧性和灵活性的训练，以及股骨外展肌群的横向伸展力量的强化练习。

3. 高位踢法的效用

纵观当今世界拳坛，高位踢法的广泛运用和强化训练，已成为国际搏击擂台技艺发展的一大主流。所以，国内拳手要参与国际擂台竞技，就必须对高腿法的运用了如指掌，才能有效的与敌抗衡，进而取胜。

(1)高位踢法具有强大的杀伤力和破坏性

李小龙认为，高位踢法虽然动作幅度大，但有较长的增力距离，故攻击力极强。同时，头部为人体的主干，分布有大量的神经、血管，因此头面部的任何一处遭受强力攻击，后果往往是严重的。

(2)高位踢法可弥补另一脚或手攻击时的不足

李小龙在搏击中用的最多的腿法虽为低位踢法与中位踢法，但他提倡的是低、中、高腿法的综合训练和综合运用，提高出腿意识及命中率，以增强实战能力。李小龙还强调必须善于利用手法、步法配合假动作诱敌，为高腿重击创造条件，在诱开对方的上段防线后，再以高腿凌厉击敌。

(3)高位踢法为擂台搏击规则所倡导

由于擂台竞技日趋激烈，故双方互相击中的现象自然难以避免。在实战搏击中，因为击打躯干与下肢部位的效果远不及攻击上盘来得直接、有效，因此双方大多数攻击均朝对方头、面部而来。原因是躯体与下肢可练就很强的抗击打能力，而头面部抗击能力则不易练就。总之，规则保护与对高踢法的提倡，在很大程度上决定了高腿法技艺的发展。

4. 高位踢法的基本技术与训练

李小龙在他去世之前，其腿技尤其是其惊人的高踢技，已经达到了很高的境界。他已能运用高腿直接取胜，具有一锤定音的实效。但他没有满足，在他的有生之年里，他从没有停止过探索的脚

步，因为他追求的是完美。他已将武术变成了一种艺术。他的高腿法已达到了令人难以抵挡的出神入化、随心所欲的高深境界。李小龙的成功模式，给我们一个很有启发意义的启示：你所流的每一滴汗水，均会得到相应的回报。

李小龙生前经常运用的高位踢法有：

(1)高位横踹(高位侧踢腿)

高位横踹是截拳道中最优秀的腿法之一。它起腿便捷，变化多端，威力强劲，是踢击速度快、打击距离远、直线冲击力最大、运用率和命中率最高的高效型直线攻击腿法。

【高位横踹的特点】 在截拳道中，高位横踹属重创型腿法，因为其打击强度大，穿透力强，故创击力量能入里透内。而且，由于多用于攻击对手头面部，所以很容易给对手造成重伤或由此使对手彻底丧失战斗力。

李小龙认为，此腿法在中距离作战中，势不可挡，但不宜于用于远距离作战。原因是，踢击角度虽高了，不过攻击距离却缩短了。在战术运用上，李小龙多用作假动作后的重击和半路拦击的截击法，因这样最容易使踢击奏效。

在实战搏击中，由于高位横踹的动作难度较大，故在实施过程中容易失去身体平衡，尤其是由远处贴近后踢击对手时更是如此。所以，高位侧踢虽然厉害，但却较其它腿法难以掌握。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 245)，当发起攻击时，为了接近对手，可先使前脚前滑以贴近对手(图 246)；随后，迅速将左脚跟进，且以左腿为支撑腿(图 247)；当左脚站稳的同时，右腿应迅速提起以蓄势运力(图 248)；接下来，右腿猛然由屈到伸，随着口中的啸叫声而猛力踢出(图 249、图 250)，去重创对手的头部或面部致命要害处(图 251)，并将其踢伤或踢翻在地(图 252)。待力量充分发出后，右腿应迅速收回(图 253、图 254)。

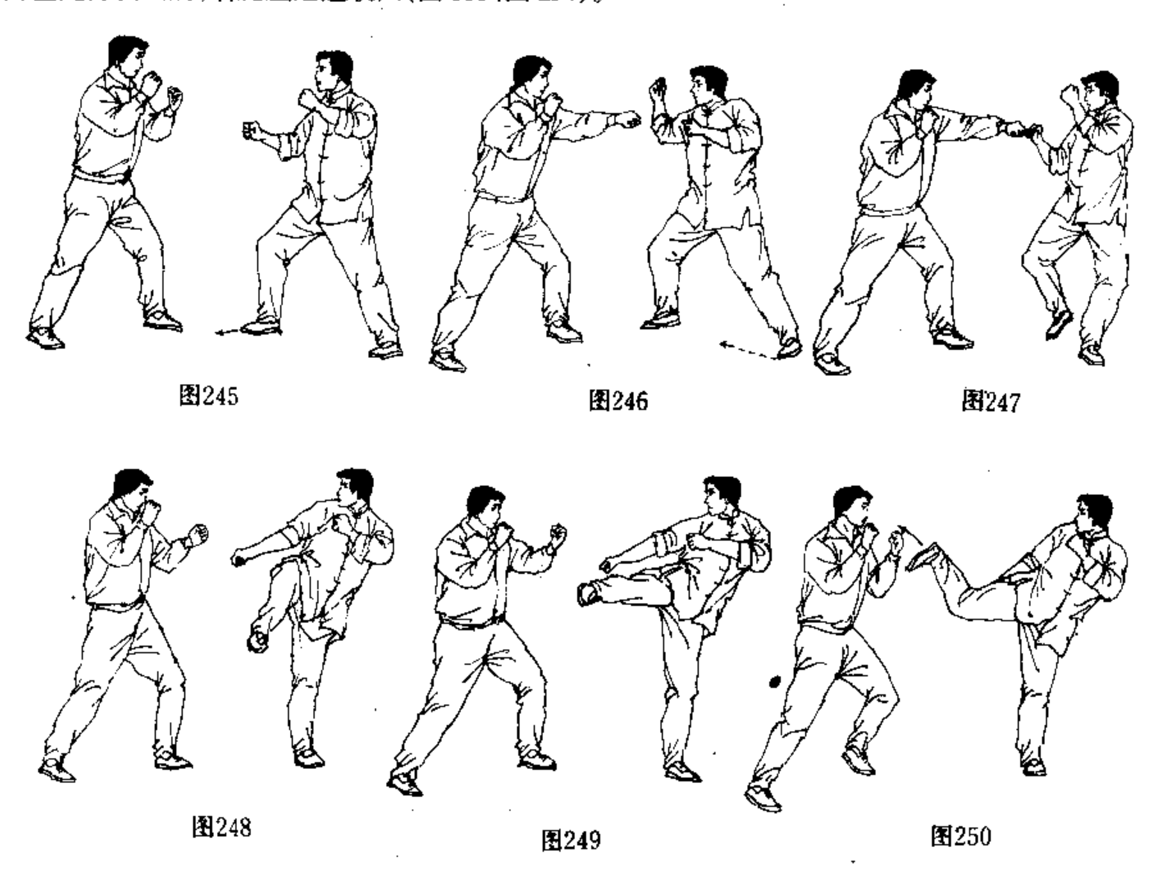


图245 图246 图247

图248 图249 图250

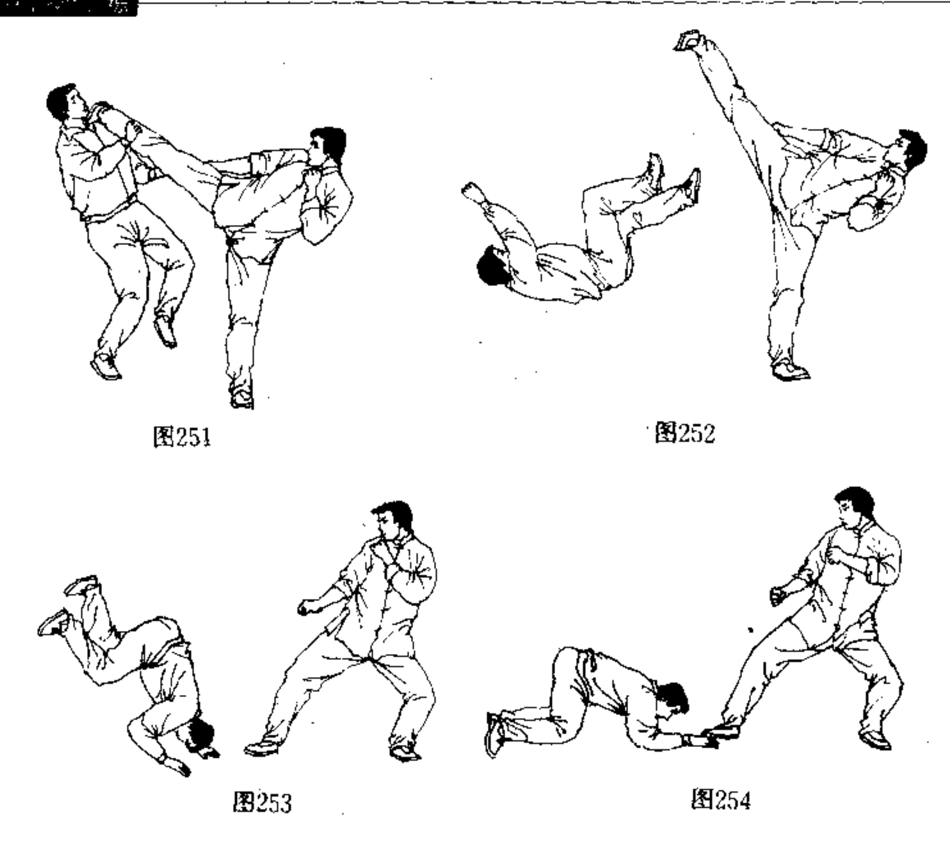


图251

图252

图253

图254

【动作要领】 李小龙要求踹击时，首先要拧腰、收胯并转体，而后要展髋、挺膝，力达脚跟去打击对手。髋关节、膝关节、踝关节和脚跟节节连贯，顺势发力。整个踢击过程，从起势到收势不能间断，要一气呵成。踢击要快、准、狠、稳，方可制敌于瞬间。

右腿提膝时，足跟、右髋与上体右侧面三位几乎形成一直线。而且在踢出瞬间，身体右侧微向后倾，以便于放长击远，这样还有利于平衡和协调地将整个身体力量发于脚上，去重创对手。

(2)高位勾踢腿

高位勾踢腿力量较大、杀伤力很强，属于重创型腿法之一。

【高位勾踢腿的特点】 高位勾踢腿因用于踢击的腿放置于前，故出击时迅速、简捷、直接、有力。大多在中、远距离打斗时运用，主要攻击对方的太阳穴、耳后穴、头部侧面等致命要害处。在战术上则多采用顺势攻击法、截击法和以进为击法。

在实战中，敌进我进的搏斗情形经常出现，可以积极利用对手周围的“战斗空间”进行机动的攻击。实战的胜负从某种意义上来说，就在于能否充分利用“战斗空间”做有力地踢击。

在踢击时，李小龙还要求精神与意识要高度集中，对对手的每一个细小的动作，都应看得极为仔细，明了对手的每一个企图，并不为对手的假象所迷惑。同时，在腿击的一瞬间，要求身拉平，腿放长，从而获得最长的战斗打击距离。并要求步、身、腿法三者协调，一举破敌。

李小龙说，此腿法与其它踢法相比还有一大优点，那就是在许多情况下，对手还未来得及防御，我方就已发出了攻击。况且腿要比臂强壮得多，因而象勾踢这样的快速踢打，自可一举使对手丧失战斗力。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图255)，当发起攻击时，可先将右脚冲前以贴近对手(图256)；随后，速将左脚跟进，当左脚站稳后，右脚应迅速屈膝提起(图257)；接下来，疾将身体左转，并带动右腿顺势由屈而伸(图258)，向右侧正上方侧身猛踢(图259)，力达脚尖或脚前掌去重创对手

的左侧太阳穴致命处(图 260),将其踢昏或踢倒在地(图 261)。待力量充分发出后,腿应快速收回以备再战(图 262)。

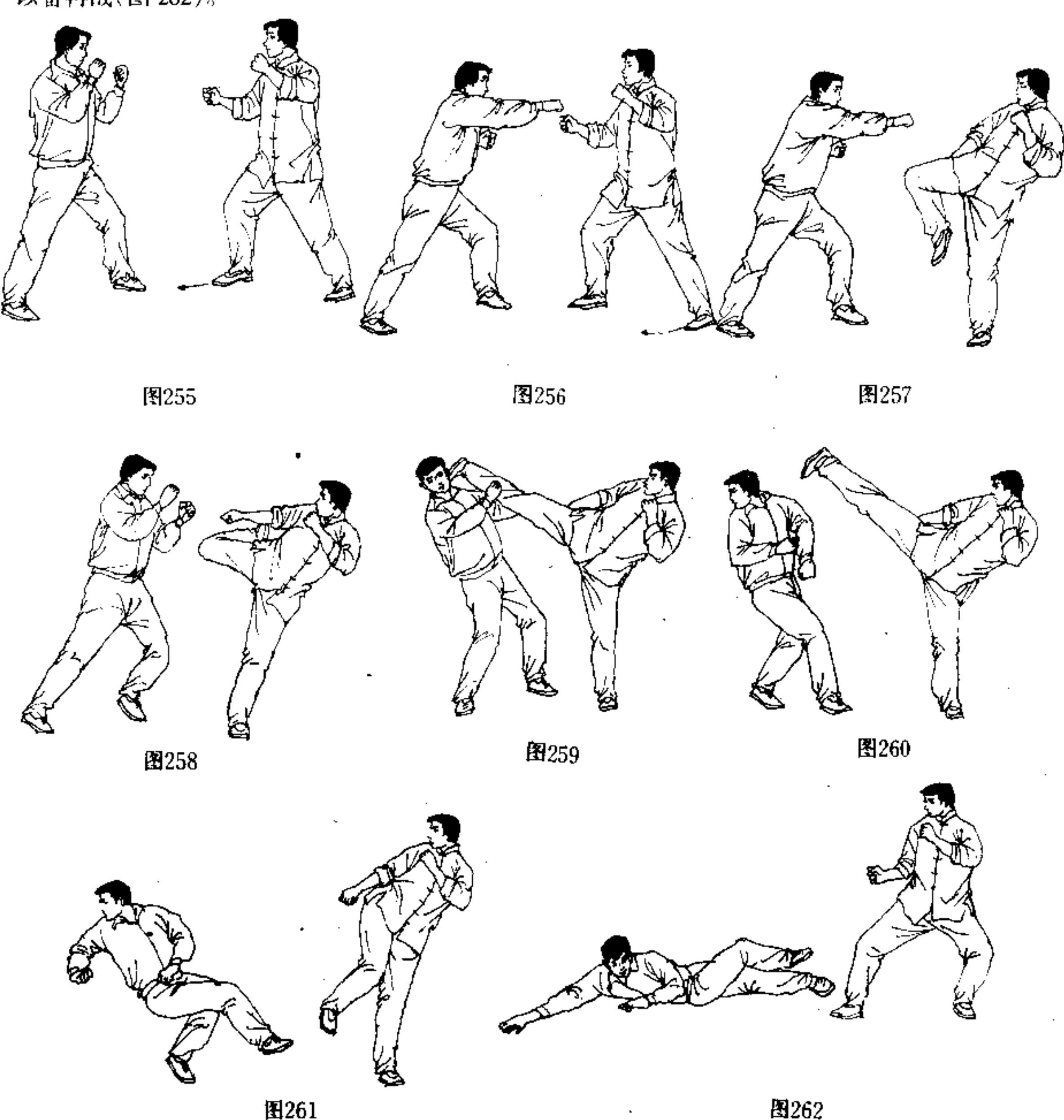


图255 图256 图257

图258 图259 图260

图261 图262

【动作要领】 右腿提膝高度要过腰,并注意脚外展,脚内侧与地面平行。出腿时肌肉要放松,发力瞬间再突然紧张,这样可使出腿轻快有力。

李小龙还要求拳手要反复练习支撑腿脚跟内扣、转腰和摆动腿的鞭打动作的协调发力。另外,身体要时刻保持平衡,出击时要纵腰,身向左侧倾,以获得更长的攻击距离和作用范围。要先转体,后出腿,以躯干带动下肢。发力时要求髋关节、膝关节、踝关节直至脚背,顺势从侧向上,从外向内扭扣用力。整个动作须于瞬间完成,力求一脚制敌。

(3)高位扫踢腿

高位扫踢腿已成为当今许多自由搏击高手的杀手锏,我们在电影《猛龙过江》中已见李小龙示

范过，也就是在古罗马竞技场的那场决斗中，李小龙先用低位与中位扫踢腿卸去了对手的战斗力，然后又用一记快而狠的高位扫踢腿将劳力士仰面击翻重重倒地。

【高位扫踢腿的特点】 在实际搏击中，极少在一开始交手时就用高位扫踢腿来攻击较高的目标，而是待时机成熟后方能运用。这是因为高位扫踢腿在攻击发力时是以弧线为攻击路线，需要较长的一段时间方能达到目标。但只要不断地练习，自会变得得心应手。

高位扫踢腿以足背或小腿胫骨为着力点，腿脚经千锤百炼，骨质便会异常坚硬。高位扫踢技术属弧线型长距腿法，配合腰髋肩部的摆动和拧转在相对较长的距离内和时间内大幅度拉弧增力，可获得高速度和强大动能。训练有素的拳手所发出的这种踢法足以撕开对手的防线，削弱其战斗力，甚至击倒对方。所以，李小龙常在假动作的配合下运用高位扫踢腿去重击对手上盘，以求立胜，或迫使对手防守失势，然后再用其它重腿一举击倒对手。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当发起攻击时，先移前脚接近对手；随之，再跟进左脚，并以左脚为支撑腿，右腿迅速屈膝抬起，待抬至腰平后，支撑脚略外展，身体亦猛向左转，右小腿迅速猛力地随身体旋转之势，由外向内、由右下向左斜上方横扫踢击（图 263），狠狠踢击对手的头部左侧致命要害处（图 264），将对手踢伤或踢倒在地（图 265），制敌于瞬间。

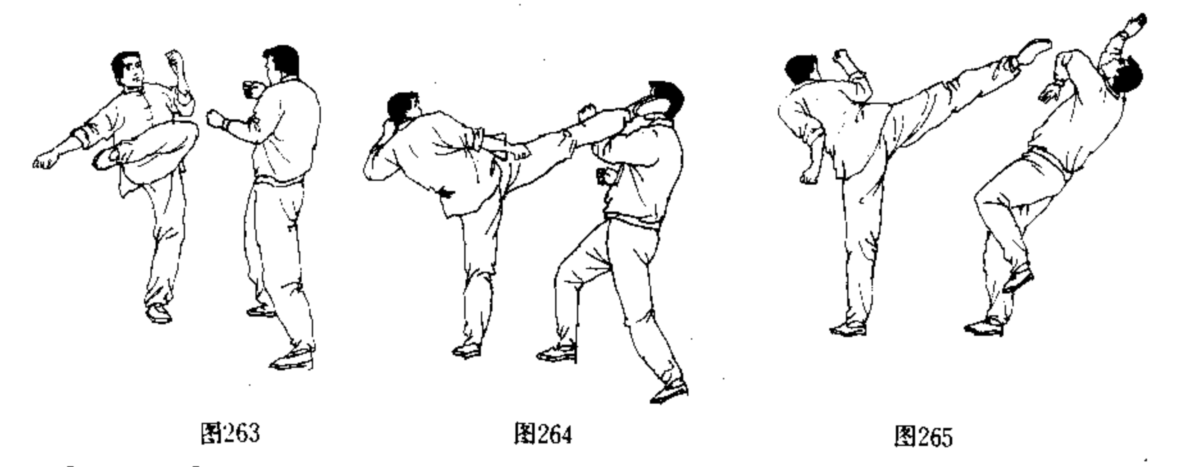


图263　　图264　　图265

【动作要领】 发腿时放松，到达目标瞬间才凝力，这样可获得高速度与鞭打爆发力的效果。一定要先旋身，后旋脚，以躯干带动下肢去猛击。

高位扫踢腿从侧面弧线攻击，故常可绕开对方的正面密集防守，巧妙地利用不同角度获得出其不意的攻击效果，这也是李小龙喜欢运用高位扫踢的主要原因所在。

(4)高位外摆踢腿

高位外摆踢腿因出腿突然、强劲，故施招较为隐蔽，不易防守和躲避。此为李小龙所独创的踢法之一。

【高位外摆踢腿的特点】 由于攻击腿在前，摆踢易发易收，故命中率极高，杀伤力颇强。

李小龙运用此腿法通常是作为一种出其不意的战术，因为此腿法可以避开对手用以阻挡的脚，而去巧妙的踢打其头部。

李小龙强调，纵然有高超的腿击技术，也可能会败在老练的对手的防御之下，因此，运用高位外摆腿时必须准确地选择进攻的时机、角度与距离，从而使对手无从闪避。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图 266），当发起攻击时，先使前脚滑进以接近对手（图 267）；随后，疾将左脚跟进（图 268）；接下来，在上体左倾的同时，前脚迅速屈膝提起（图 269），并将重心移至左腿上（图 270）；然后，右脚速带腰胯之劲，以膝为轴带动攻击腿从左下至右上方进行摆

踢重击，力达前脚掌，去打击对手的头部右侧或面门等致命处(图 271)，令敌防不胜防，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 272、图 273)。眼视攻击目标，以免踢空。

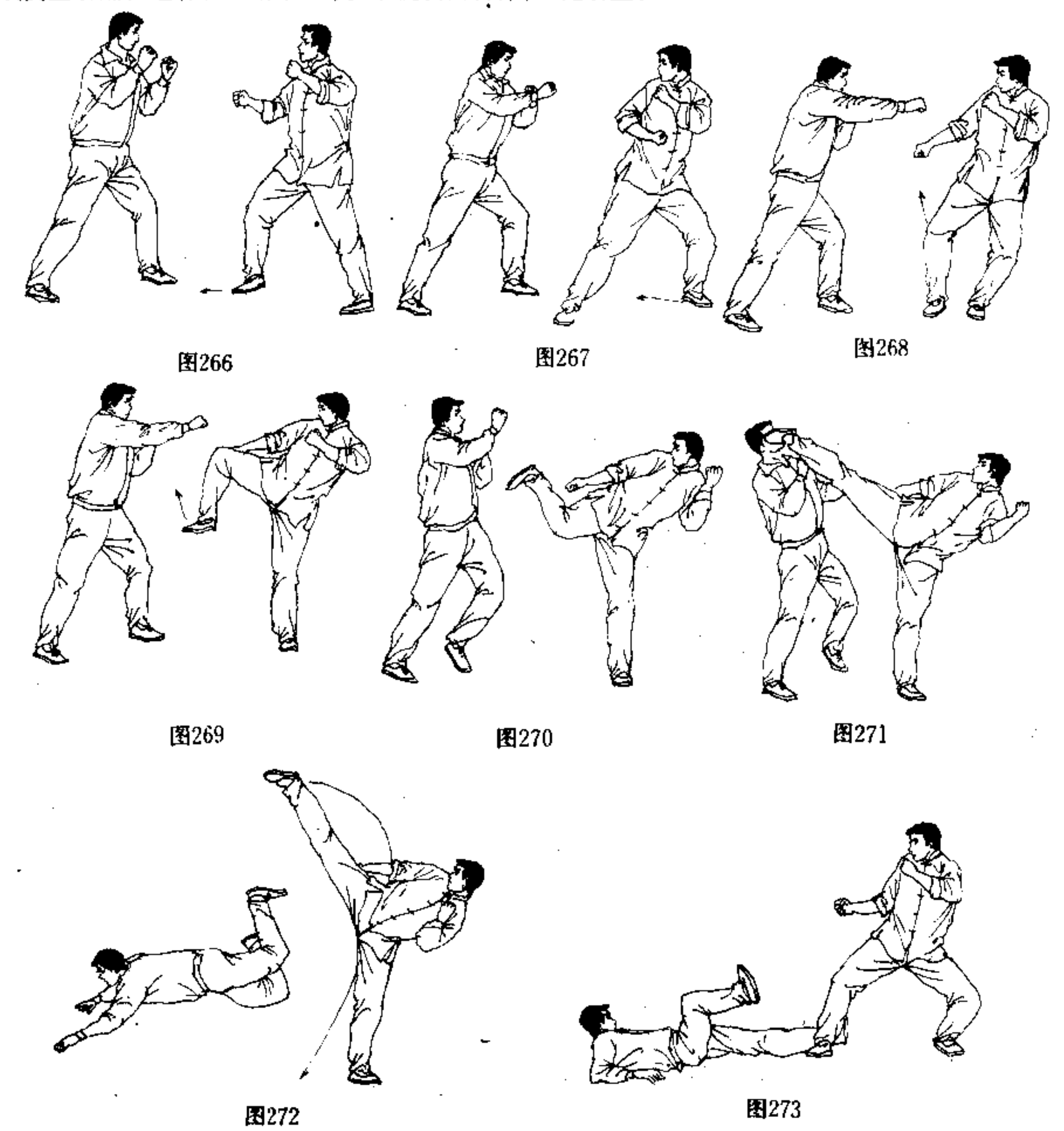


图266 图267 图268

图269 图270 图271

图272 图273

本腿法的攻击轨迹近似于一条弧线，脚的运行路线除了在顶端有一个小弧度外，几乎都是垂直的。

【动作要领】 当踢击腿提膝时，髋关节需内收，腰向内拧；摆踢时，要展髋，伸膝，力从腰胯而出，环绕弧线要短而快。整个动作要刚劲、连贯、快速，要有爆发力，支撑腿要稳，摆踢腿要快、准、狠，并需疾踢速收，以细心的戒备准备进行下一个回合的搏斗。

精明的拳手在没有掌握好时机和选择好位置之前，是不轻意发起攻击的，而是以其它攻击方式引诱对手做出拦截、还击，将对手引入打击的范围后，然后再起腿发招加以制服。

(5)转身高位后直踹

李小龙说过，对付一个猛冲过来的对手，这种简捷、直接、凶狠的踢法是极有用的。

【转身高位后直踹的特点】 李小龙说，敌我双方对峙时，应采用灵活的步法与身步，创造一种忽远忽近，捉摸不定的无规律运动，从而迷惑对手，而自己对距离具有更为准确的估计，这是该腿法成功的关键。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 274)，当李小龙发起攻击时，可先使略屈的前腿向内旋转(图 275)，以带动身体向左方旋转(图 276)；随之，将重心落于作为支撑腿的右脚上，同时左腿猛力屈膝提起(图 277)；然后，左腿由屈到伸猛力向正后方踹击(图 278)，重创对手的头面部薄弱环节处(图 279)，在敌方的意料之外得手，并将其踢伤或重重踢翻在地(图 280、图 281)。

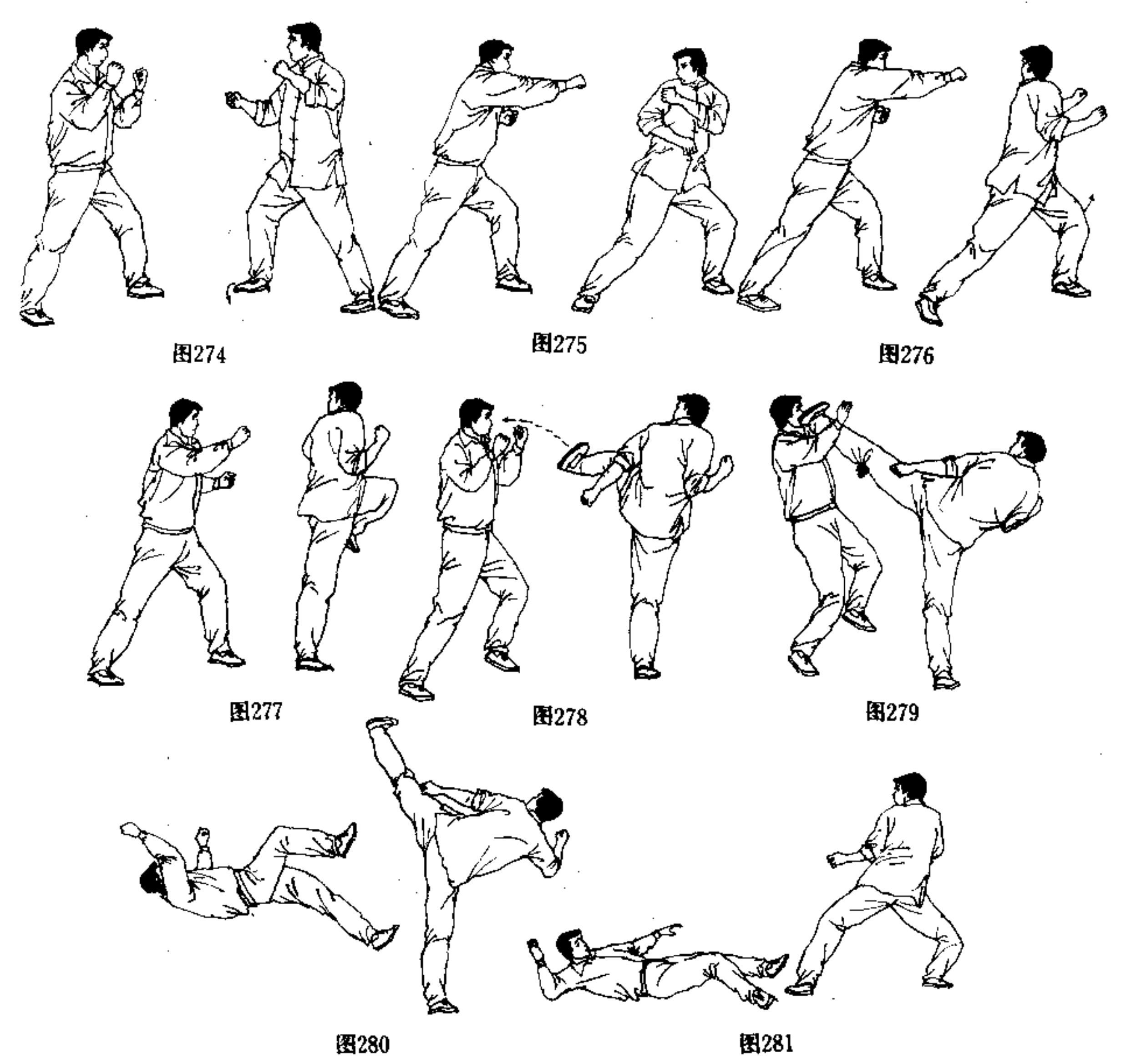


图274 图275 图276

图277 图278 图279

图280 图281

【动作要领】 转身高位后直踹是李小龙的各式踢法中动作最漂亮的一技，当然它也是较难掌握的一项技术。本腿法适合于体轻身矮的斗士们运用，但必须把握好时机，因为左脚需从对手的两手之间穿过去才能有力地打击对手。当然，强劲的攻击力也是必不可少的，所以踢击时，转体和出

腿不得脱节，以免影响踢击速度和杀伤力。力要从腰胯而出，再传至膝关节，最后达于脚跟。整个踢击动作不能间断，要有爆发力，支撑腿要稳。

(6)转身高位后扫腿

转身高位后扫腿亦属于重创型腿法，且突发性高，打击强高较强，攻击速度较快。由于它充分运用了转体的势能和惯性，故被创击者往往后果严重。

【转身高位后扫腿的特点】 转身高位后扫腿在截拳道中属于最难掌握的技术，因为在实战中要想有效地使用它，还有两个难点需要解决：一是要借助转身的力量才能实施，且转体旋身用力不当时，整个人体就会有失去平衡的危险；二是要在转体的同时重重击中目标，这就需要一定的判断和自控能力。

在实战搏击中，如能在瞬息万变的搏击场上，把打击的时间、力度、角度、目标的位置等要素掌握得十分准确，其威力是相当惊人的。

看过电影《龙争虎斗》的朋友，可能不会忘记一个镜头，那就是李小龙连续两次用旋踢腿击倒奥哈拉的那个镜头。在那场决斗中，李小龙的旋踢腿表演是最精妙绝伦的，其敏捷与强劲相信会给很多观众留下深刻的印象。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 282)，当李小龙先发起攻击时，先将前腿向内旋转(图 283)，以带动身体向左方转动(图 284)，并保持另一条腿弯曲以准备击发；接下来，在上体向左后方转体 180°后，左脚随身体旋转之势，向后旋身猛扫(图 285)，力达前脚掌(脚后跟)去重创对手的上盘致命要害处(图 286、图 287)，攻敌措手不及(图 288)，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 289)。待力量充分发出后，腿要迅速收回以备下一个回合再战(图 290)。

【动作要领】 转身高位后旋踢在实施时，首先要把握住时机，并纵腰、展髋，膝关节应爆发性的伸直，以延长打击距离与增大创击力量。

整个动作要快速、连贯，支撑腿要活而稳固。

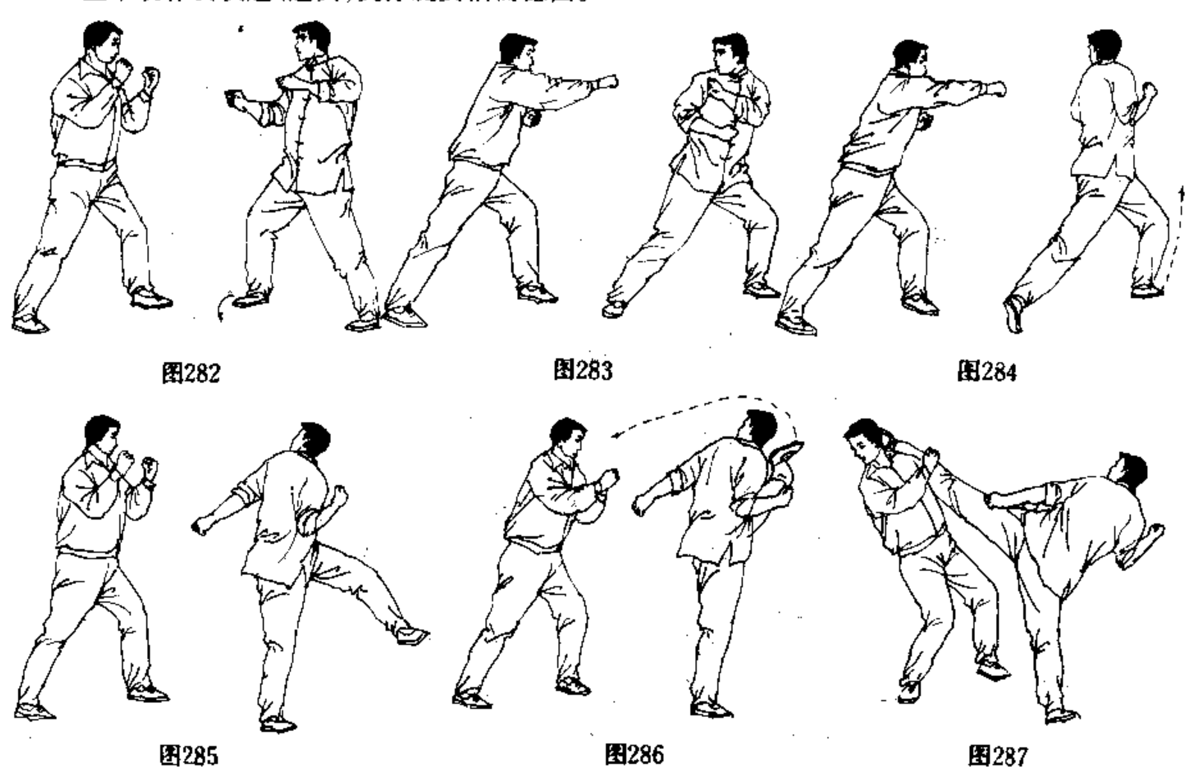


图282 图283 图284

图285 图286 图287

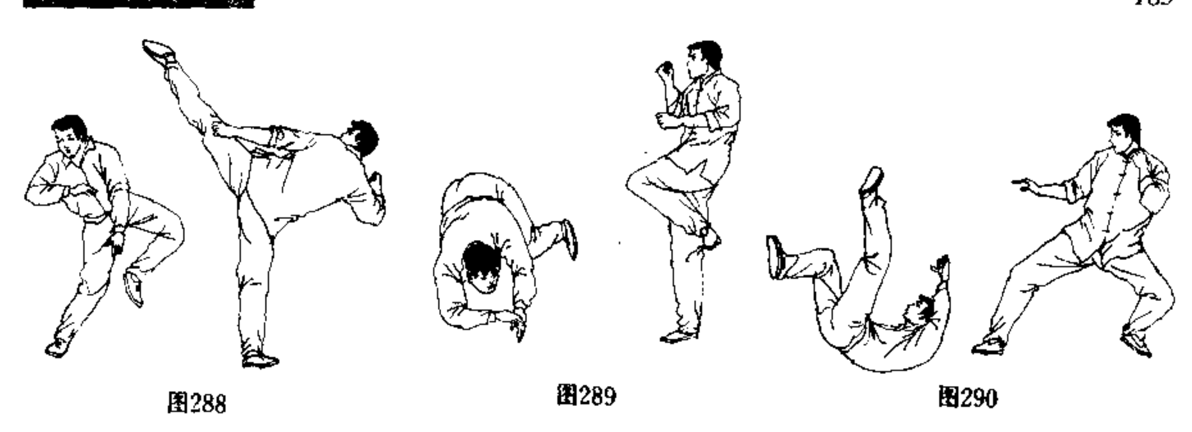


图288 图289 图290

(四)截拳道的飞踢技攻击法训练

在技击中,当身躯跃起,于空中发出腿击动作时,李小龙称之为腾空攻击性腿法,简称为飞踢技。

在实战中,使用飞踢技,对于牢牢掌握攻势具有重要意义,因为它可占领空间,争夺制高点,是争得主动权的关键之一。

从截拳道的战术角度来看,从一个戒备低姿,突然变化为攻击高姿,并于对手毫不注意的角度发起攻击,重重射出一脚,随即带动一连串的袭打动作,往往能出奇制胜。飞踢技多由远距离开始攻击,以疾速快冲数步使身体向上跃起,在最高点之刹那间出脚飞踢对方头部或胸部等致命要害处。这种武技李小龙多用在地面基本腿法(低、中、高位)技巧创造了机会和条件后,再补上飞踢技,给对方以致命打击。

李小龙曾多次在自己的功夫片中演示过飞踢技,使广大观众对此如醉如痴。但是在现实生活与擂台搏击中,李小龙所运用的飞踢技就远没有这么多,因为电影与实战毕竟是两回事。飞踢技的难度较高,消耗的体力也较大,因此,李小龙要求除了有单个腿法的训练基础之外,还应加强耐力和弹跳力等身体素质的训练。

1. 飞踢技的运用原则

李小龙曾多次说过:“踢中头部富有挑战性,因为它成功了后会使人满足。”他又说:“在街头自卫中,飞踢头部比低踢或拳击效果要好得多。”

即使在当今的自由搏击擂台上,飞踢技亦已成为很多搏击大师的拿手武技。因为飞踢技运用于实战,具有极大的打击力和摧毁力,它的成功使用,往往使它成为一次搏斗的最后一击。因飞踢技是在充分发挥出攻击技术效能的基础上,要辅之以身体冲跃的势能,从而形成综合打击力,故其威力倍增,摧毁性和破坏性更强。特别是拳手的拳、肘、膝、腿的攻击力本已足以致命,再加上身体的冲跃威势,更可使武师们如虎添翼,其势如闪电震撼性的一击,往往会使对方轻则倒地,重则被踢成重伤,因之丧命的也不鲜见。

李小龙的飞踢技与跆拳道、空手道等功夫的空中打击法有很大的区别。虽然它们都注重动作实施的结果,都是借助身体冲跃的势能进行打击,但李氏踢击法更注重适时重击。李小龙甚至认为没有必要以腾空高度的高低来引以为荣,因为实战搏击与功力表演在本质上有所不同。这种观点可能与跆拳道、空手道等不同,因李小龙讲求的是实效。

现将李小龙生前总结出的一些有关飞踢技的运用原则或指导原则编译、转载如下:

(1)良好的基础训练是实施飞踢技的基本条件

李小龙认为,若过多的追求种种高妙、花俏的技法,而无深厚的功力相辅,则无异于沙滩上的楼

阁。也就是说，飞踢技威力的发挥必须有上乘的功力与之相匹配。

事实上，飞踢技是截拳道中难度最大的武技，因它对施技者的整体素质要求很高，如良好的耐力、强劲的腿上爆发力、良好的协调能力和平衡能力，以及敏捷的反应与精确的把握时机的能力等。李小龙认为，技术应以功力为基础，而功力必须通过技术来发挥，只有把这两者有机地结合起来，才能成为飞踢技上的高手。也正是由于有了良好的基础素质作保证，李小龙才能敢打敢拼，不惧怕同高大的洋拳手交战。

(2)飞踢时必须看准时机，果断、及时

我们都知道，搏击中的时机是稍纵即逝的，因此攻击者如犹豫不决，就会贻误战机，甚至会陷己于被动或失败的境地。再者，由于实施飞踢技时预动较大，所以李小龙强调一定要善于洞察对手的企图，一旦时机出现，便果断地飞身实施重击，一招制敌。

(3)起动要突然，力求攻敌措手不及

李小龙的打斗经验显示，由于飞踢技的运动轨迹长，易被对手察知与阻挡，因此起动必须迅速、突然。可于对方攻击落空后或在一连串的其它基本腿法打乱敌阵脚后，迅速看准目标与准确判断距离，飞身跃起不失时机地进行有效重击。

(4)必须谨慎使用，踢而必中

我们都知道，飞踢技对体力的消耗极大，且施技的危险性相对于其它技法来说也大得多。故李小龙告诫大家切勿滥施滥用，除非有相当把握，否则宁可不用。

2. 飞踢技的打击效果

飞踢技是截拳道中的提高技术，是最难也是最具威力的攻击方法。李小龙说，一个优秀拳手良好的爆发力加之跃起的冲力与气势而形成的飞踢技，是一任何拳手都不敢掉以轻心的。当然，飞踢技亦为截拳道中的最为精彩的技术，习者要想成为截拳高手或搏击大师，对飞踢技的潜修苦练是必不可少的。

习武者观看擂台搏击中的飞踢动作是件美妙的事情，它的打击气势与效果可使人精神振奋。大部分的截拳道研习者都很看重这个动作，他们不懈地练习以获得可能踢中对方头部的柔韧性与高速度，并花大量时间学习如何准确有力地踢中对方头部。其实，类似空手道、跆拳道等功夫的表演家已经把高空飞踢作为他们打斗艺术的主要特点，因为，在比赛规则中规定，踢中头部比打中或踢中身体得分高。

3. 飞踢技的运用要求

飞踢技的具体运用要求有：

(1)能快速的长距离趋进，并快速、精确、平稳地完成动作。

(2)动作需令对方不注意，也就是应在对方无心理、身体准备的情况下突然发起，以求攻敌措手不及。

(3)一旦攻击对方，则需有决定性、果断性，以及快速、有力、准确做动作，令敌无法回防而中脚倒地。

(4)尽量趁接近对方的机会出脚，而且踢击时应缩短距离，方可有效地施展此种腿法。

(5)自己一旦失手，需能够快速避开对方的反击。

4. 飞踢技的训练程序

一般来说，要掌握好飞踢技，需遵循如下训练程序与训练要求：

(1)必须循序渐进地逐步提高

飞踢技训练首先要掌握同类型的低、中、高位基本腿法，并多加体会，这对初学者掌握飞踢技很

重要。因为同类型腿法虽有高、低之分,但动作要领却基本一致,我们可通过在地面上的基本腿法训练,体会技术动作的要领与本体感觉,为进一步学习飞踢技打下基础,加快和提高飞踢技的训练进度和成效。

据李小龙所说,"学习飞踢的第一步骤,是先学会正确的起跳法",这一指导原则目前已被大多数研习者所认可。以前,许多研习者在起跳的练习上花得时间很少,而急于去练习踢法,这就如同一个儿童在没有学会走之前就想学会跑和跳一样。实际上,训练飞踢的整个过程中,飞踢技巧是学习者最后才可练习的动作。

(2)必须注意飞踢技的辅助训练

学习飞踢技,腰腿必须有很好的柔韧性和伸展性,这是必备的首要素质,它决定了飞踢技出击的随意程度。否则即使学会了飞踢技,也达不到高深的境界。

其次,要加强弹跳力的训练,李小龙认为这是一种有效而关键性的辅助训练手段。它的主要目的是利用一些基础训练动作增强拳手攻击搏杀的冲击力、弹跳高度和躲闪、回防的速度。

根据李小龙的见解,在训练中要想弹跳得好,一定要注意上体的配合动作,尤其是胸部和手臂,切不要成为跃起攻击时的累赘,而且不要小看了上体的前倾、后仰和手臂的甩动、摔摆,因为这能有助于维持平衡和强化攻击力。

(3)必须不断提高腿击功力

飞踢技不仅需要有娴熟的技艺,更需要有高超的腿击功力与之匹配,只有这样才能倍增腿击的杀伤力和威慑力。

(4)必须有针对性地加强飞踢技的综合训练

必须加强飞踢技与步法、身法及低、中、高位腿法的综合训练,以培养良好的攻击时机感和距离感,并提高出腿意识与提升命中率。在训练过程中,要逐渐把李小龙原有的踢击技术与风格,过渡为适合于自己的技术与技巧。这一点,李小龙在生前就已为我们提供了一个很成功的范例,他认为,为了打斗的实用功能,飞踢技不应该飞得过高,你将中国传统和外国的飞踢变低变快,转臂动作也加快。以便适合于他这样的个小体轻的搏击者。所以,一种技术的掌握,要适合于个人的运用,并具有个人的特点,决不能盲目照搬。

5. 飞踢技的基本技术和训练

李小龙经常运用与讲授的飞踢技有:

(1)飞身侧踢腿

飞身侧踢腿在所有腿法中威力最大,打击强度最强,是力量最重的重创型腿法。

【飞身侧踢腿的特点】 飞侧踢主要用于远距离作战,大多用于攻击对手的中、上盘要害部位。运用时,踢击越突然越好,踢击的速度越快越好,消耗的时间越短越好。

李小龙用腾空跃进突然追近的击敌方法,是一种腾空、近战的腿击法,强调"突然性"。

在进击时,利用身体跃起的极大冲力的腰扭转的劲,以及腿膝伸直的弹力、三力合一,去重创对手。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 291),当发起攻击时,可先使前脚前滑一步以接近对手(图 292);接着,左脚迅速跟进,并猛力蹬地而飞身跃起(图 293),身体在空中略左转,两腿的膝关节顺势收起,并使髋关节内收(图 294);然后,呼气发力,将右腿由屈而伸沿直线而向右前方猛力踹出(图 295),此时须使脚尖内扣,力达脚跟,眼视攻击目标,同时上体微侧倾,去重创对手的头面部致命要害处(图 296),攻其措手不及(图 297),并将踢伤或凌空踢翻在地(图 298)。

【动作要领】 飞身侧踢首先要拧腰、转体、屈膝,髋关节内收;然后再纵腰、送髋,踢出具有爆发

力的重重一击。

起跳时，双脚的弹跳力要强、要快，要一触即发。整个踢击过程要求快速、突然、连贯、准确、迅猛，待充分发力后，双脚同时着地，而且落地要稳。

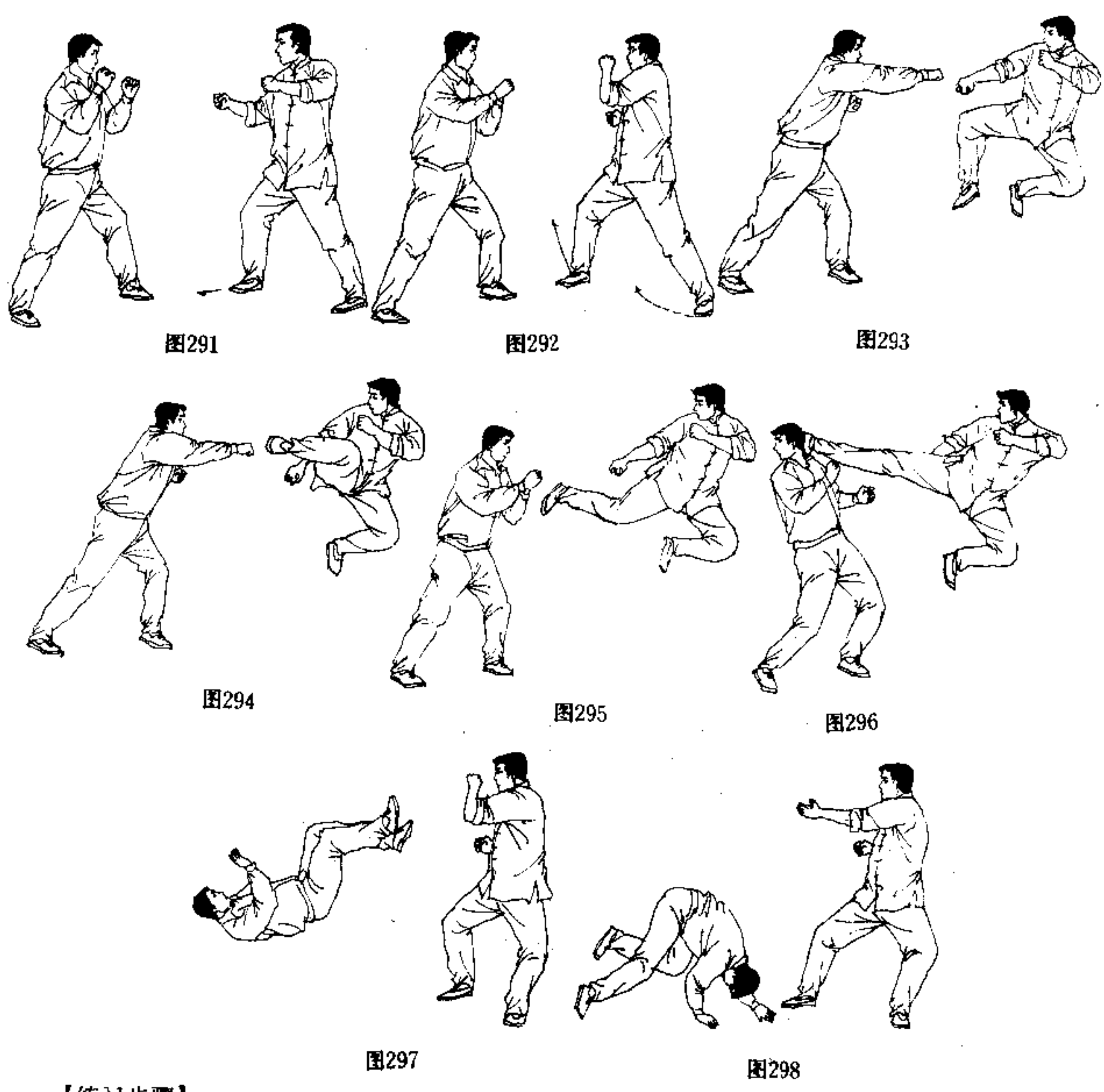


图291 图292 图293

图294 图295 图296

图297 图298

【练习步骤】

①首先练习原地拧腰转体起跳。

②然后进行上一步或上二步以上的飞踢练习。

③待弹跳迅速有力，身法自然后，再进行起跳脚踩点定位踢击的完整动作练习，以便形成良好的动作定型。

(2)飞身勾踢腿

飞身勾踢腿可使对手因太阳穴受重创或下颏被踢碎，而于瞬间丧失战斗力。

【飞身勾踢腿的特点】 据小龙讲，在空中实施勾踢腿时，应有锐不可挡之势，在空中转体要迅

速，因为只有迅猛的空中转体，才能使敌在精神上处于高度紧张的状态，甚至顿时有茫然不知应付的状态。同时，此动作如配合尖厉的发声，则更有致敌立即精神瓦解之势，在此种战斗状态下，紧接而发的猛烈的空中重击，奏效是神奇的。

在实战搏击中，当面对一个较为谨慎的对手时，不宜贸然使用高腿击敌，否则易为敌所乘。需先以地面腿法扰乱对方的防守，并以步法的灵活变通分散对手的注意力，以不断变换敌我之间的距离破坏对手重心的稳定。实施攻击的最佳时机，就是对方感到迷惑或其欲提腿反击之时。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 299)，当发起攻击时，可先移步冲近对手(图 300)；接着，双脚用力蹬地而飞身跃起(图 301)，同时左腿屈膝抬起；随后，将左脚由屈到伸向对手的肋关节或腰部踢去(图 302)，从而迫敌暴露出上盘空当来；然后，应抓住瞬间的有利时机，将右腿迅速从外向内由旋而伸向对手头面部狠狠踢击(图 303)，令敌防不胜防(图 304)，并将其彻底摧毁(图 305)。己方落地要稳，并以细心的戒备来准备进行下一个回合的搏击(图 306)。

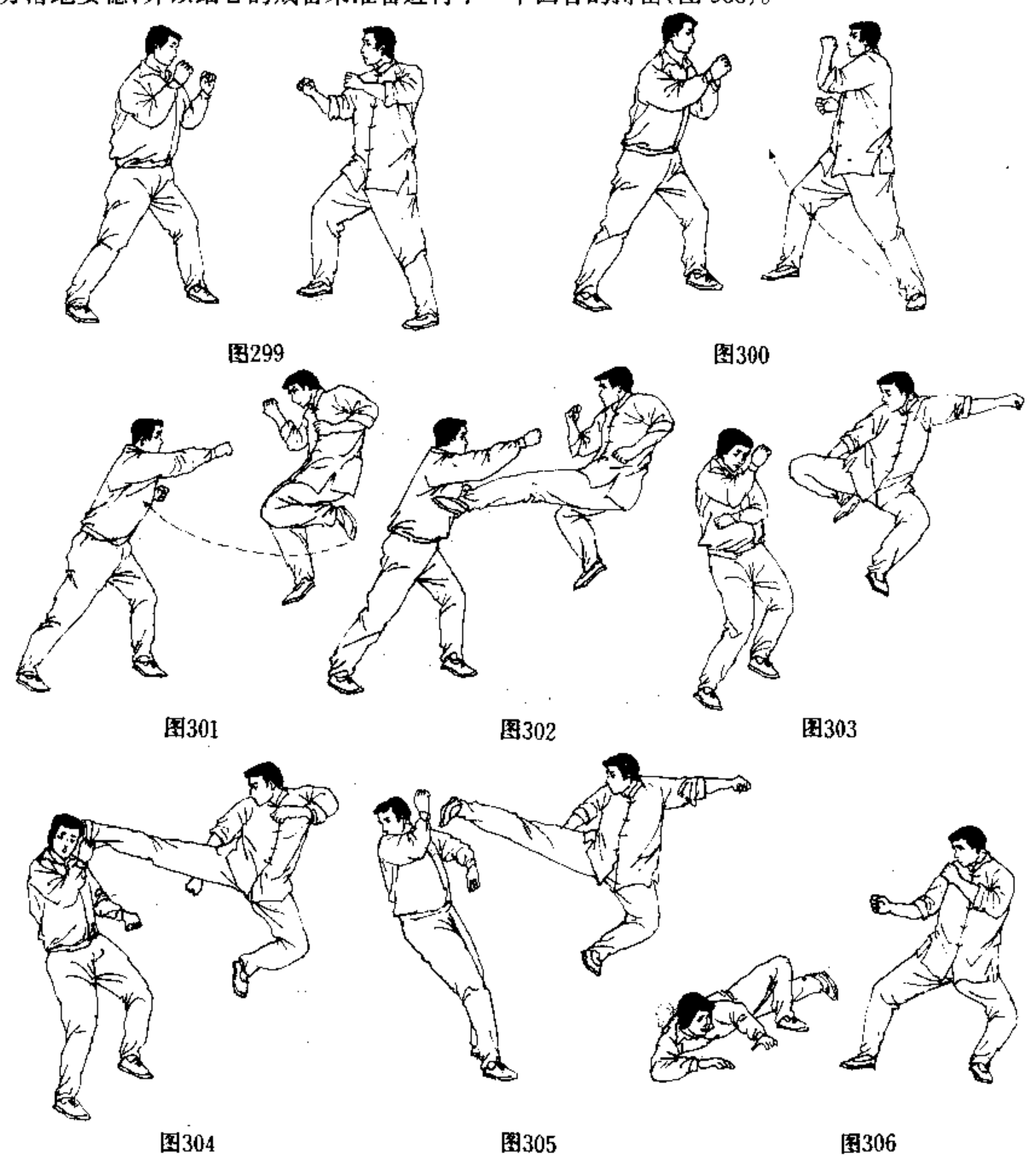


图299 图300

图301 图302 图303

图304 图305 图306

【动作要领】 发腿动作要干净利落，切忌拖泥带水，腾空弹跳要高，拔地而起要轻灵，踢击要快、准、狠、稳，从而制敌于瞬间。

李小龙说，本踢法完成的关键是：要注意攻击腿在踢击前膝关节要尽力弯曲，后摆展髋使小腿一定要与地面成平行。大多数练习者的这一动作往往完成的不彻底，他们通常不能使小腿的直线与地面成平行，因而攻击腿划出的弧线短小，速度慢，以致影响了整个踢击动作的效果。

【练习步骤】

①首先进行原地蹬地跃起的练习，然后注意提腰、转体、收腹，右脚屈膝收控于体侧的协调配合练习。

②待踢击动作自如，身腿臂协调后，再进行起跳脚反复的弹跳力量练习和在空中出腿发劲的练习。

③进行上一步或上二步以上的完整动作练习，一直练到起跳快、落地稳，踢击强劲准确时为止。

(3)飞身扫踢腿

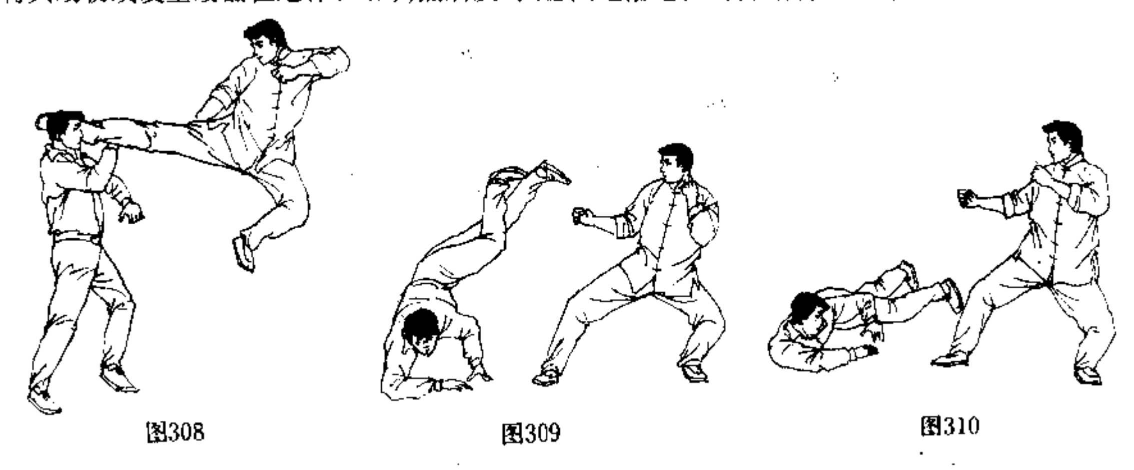
主要用于重击对手的面部和头部等致命要害处，是当今自由搏击中得分最高的腿法之一。

【飞身扫踢腿的特点】 李小龙讲了一条所有飞踢技都必须遵循的原则：即身体腾于空中时，眼睛始终要瞄准敌势动态。攻击何处，要有明确认识，在意识上就要控制住对手的一切。如此，方能够随机应变，占得主动或由被动化为主动。


图307

在实战搏击中，如遇动作、反应滞缓之敌，尤其可以施以此腿法，但对于反应灵敏之敌，使此类腿法，需小心谨慎。另外，为了准确击中目标，我方还必须与其保持一适量的间距，随即起腿，腾于空中，加以重击。如敌正在前进中，则我方之发腿攻击应毫不犹豫。如敌发觉我之意图，则我方应立即变招，改施以近战的膝、肘或拳联合攻击，以防飞踢失误。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当李小龙发起攻击时，可先使前脚滑进以创造最佳腿击距离；随后，左脚跟进，并使双足用力蹬地飞身跃起，先用左脚迅速踢向对手的右侧肋关节薄弱环节处；接下来，在左脚略回收的同时，将早已蓄好力的右脚由后向前重重踢向对手的头面部致命空当处(图 307、图 308)，攻敌措手不及，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 309)；然后及时、稳固地落地，以备再战(图 310)。


图308 图309 图310

【动作要领】 飞身扫踢腿首先要提腰收腹，两腿屈膝，髋关节内收。踢击时则要扭腰送胯、挺腰，腿由外向内成弧线猛扫。

起跳时，李小龙要求双脚的弹跳力要强，要一触即发。整个动作不能间断，要快速、连贯，一气呵成。

在实战中，敌如一见我方飞踢攻击便退后，那么我方欲起的身躯和踢出之腿会接触不到目标。此时，应立即改用其它动作击敌。敌方如停止前进，以静制动，我方则应改变初衷，迅速变换拳式，或以更快速突然的腿法袭击敌方。或敌做出有效防御，我方应另有其它绝招性的腿击后备击敌。

【练习步骤】

①首先进行原地蹬地跃起的练习。

②接着进行腾空扫踢腿完整动作之间的衔接配合练习。

③待弹跳迅速，扫击有腰胯全身之劲时，再进行上步后飞踢腿的定点扫击练习。

(4)飞身前踢腿

在实战中，运用此腿法可先用左脚去引诱对手，而乘其上部空虚的机会，继以右脚重创其面部。或者是跃起后，直接以右脚猛击其面门，从而制敌于瞬间。

【飞身前踢腿的特点】 在实战搏击中，对方以猛烈的攻势快速推进，锐不可挡，此时可选择机会用腾空前踢攻击。此腿击法，用意在正面取敌空当，讲求的是"守中用中"的技击原则。

在实施此技过程中，李小龙认为必须克服上体前俯过大、坐腰、沉肩、坐髋等错误动作，因为这些动作会使重心下坠，而影响了腾起速度和空中发力强度。由于本腿法出击突然，且虚实莫测，所以施招较为隐蔽，故不易防守和闪避。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图311)，当李小龙发起攻击时，可先使前脚滑进以接近对手(图312)，同时左脚迅速跟进并使双足用力蹬地而飞身跃起(图313)；接下来，疾将右腿收控于胸前以蓄势运力，随后，再将右脚由屈而伸，猛力向正前方踹出(图314)，去重创对手的面部致命要害处(图315)，攻敌措手不及(图316)，并将其踢伤或重重击倒在地(图317)；己方落地要稳，以备下一个回合再战(图318)。

【动作要领】 李小龙曾说过，飞身前踢腿，首先要提腰、吸气、屈膝，踢击时要伸腰、送髋、上体略向前倾，脚尖上勾，力达脚跟。起跳时力从腰胯而出，协同膝关节、踝关节以及足弓的弹力，向上猛力跃起，身体在空中要有向前的惯性冲力。在这里，身体略前倾是为了强化攻击力。整个踢击动作过程要快速、连贯、有力，踢击要狠、要准，要有将其头部踢碎的气势。

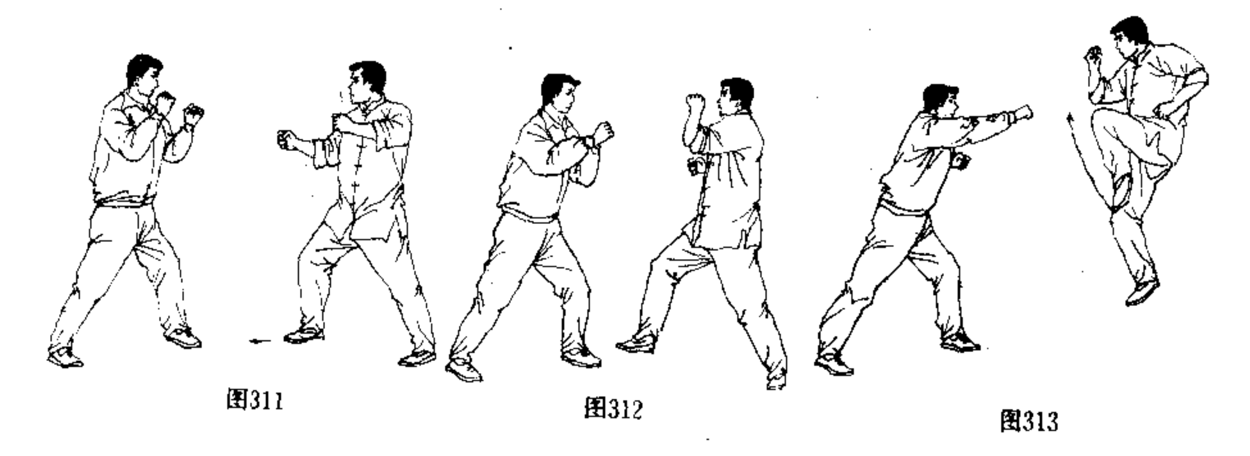


图311　　图312　　图313

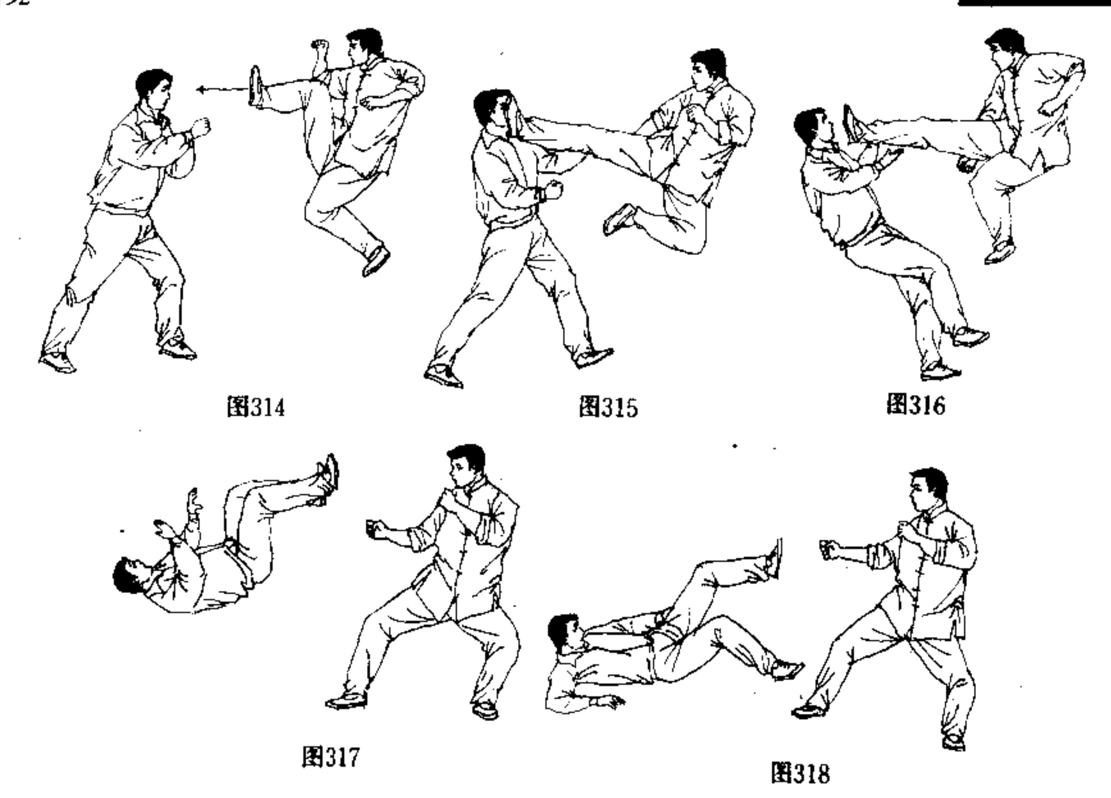


图314 图315 图316

图317 图318

(5)飞身垂直勾踢

关于飞身垂直勾踢法,李小龙在电影《龙争虎斗》中与奥哈拉的那场决斗,有所表演。当奥哈拉抱住李小龙的左脚后(图 319),李小龙飞身跃起以右脚狠狠踢中了奥的下巴(图 320~图 322),然后在空中翻腾一周后落地,而奥则重重地倒在了地上(图 323~图 325)。

【飞身垂直勾踢的特点】 在实战搏击中,本动作可由右腿直接发出,也可以两腿踢击,先用左脚踢对手腹部创造条件,再用右脚勾踢重创对手。即左脚用来诱惑或分散对方的注意力,右腿则乘机达到重创目的。

李小龙说,飞身勾踢一定要将速度放在首位。对付反应迟缓之敌,施以该腿法容易踢击得手。如对手见我腾空,即将中盘封死,我方应迅速攻入其上盘空当,将对方踢翻在地。

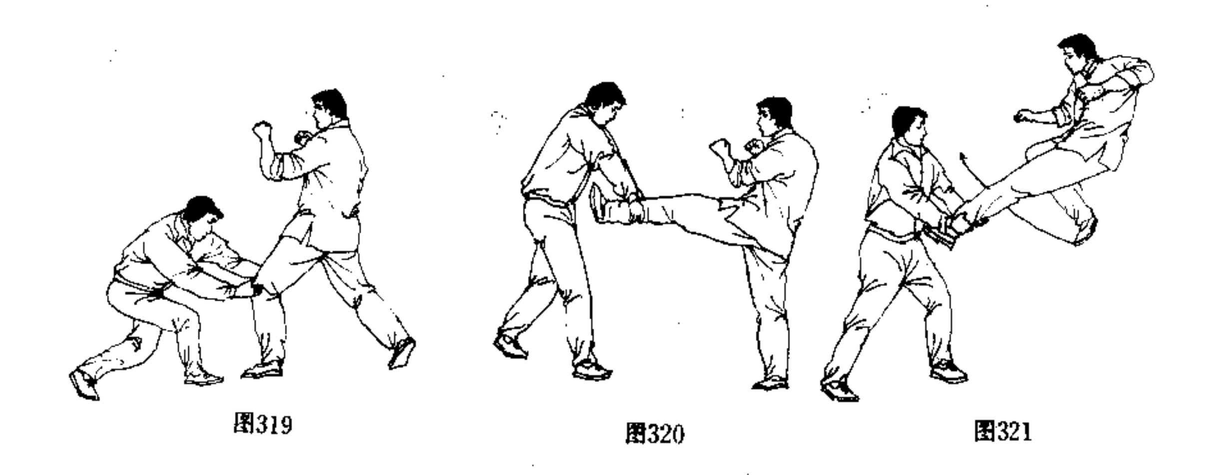


图319 图320 图321

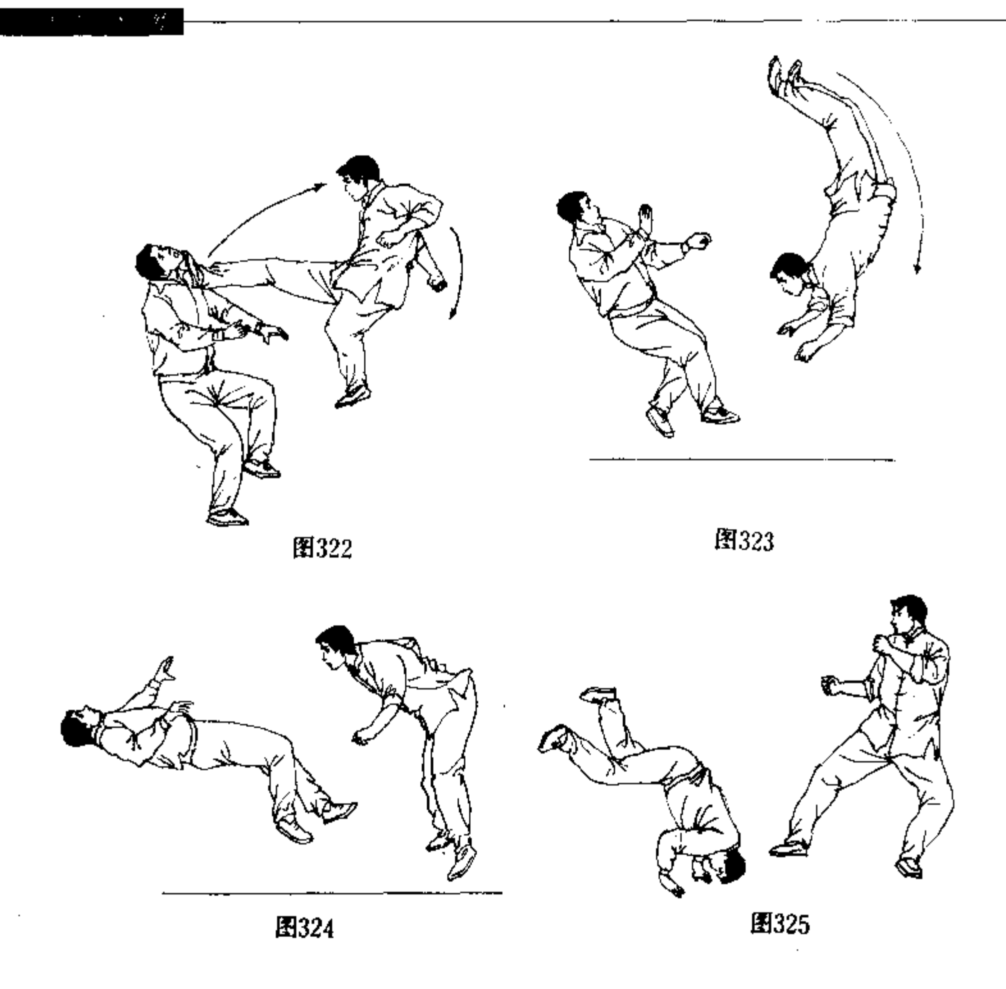


图322 图323

图324 图325

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 326)，先移步接近对手(图 327)，在左脚跟进后，再使双足同时用力蹬地并飞身跃起(图 328)，而且当跃起于空中时，亦可先用左脚佯攻一下，或直接将右腿屈膝以蓄力后(图 329)，呼气发力，上体微前倾，将右腿由后向前、向下向上去重创对手的下颏致命要害处(图 330)，攻敌措手不及(图 331)，并将敌踢伤或重重踢翻在地(图 332)。踢击之后，落地要稳(图 333)。

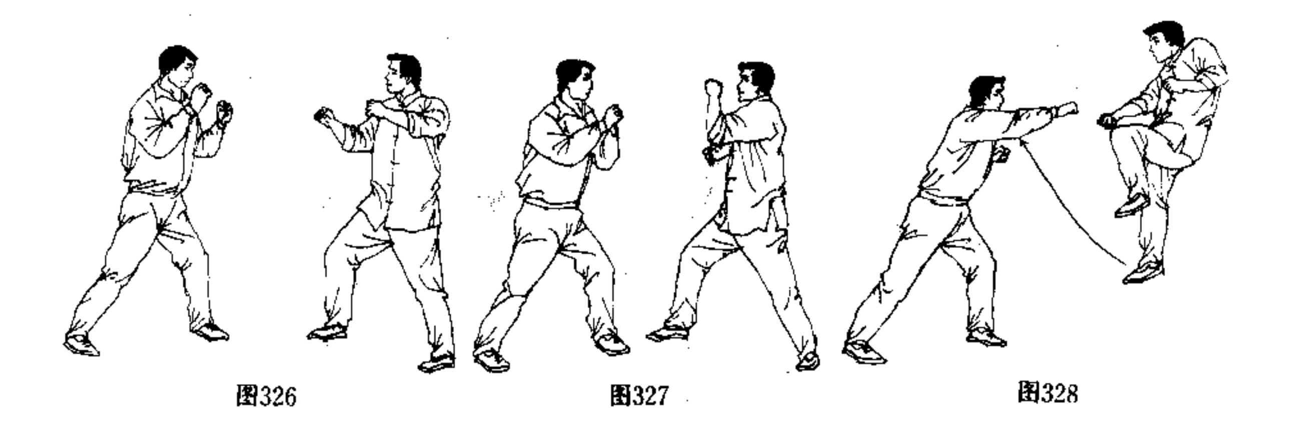


图326 图327 图328

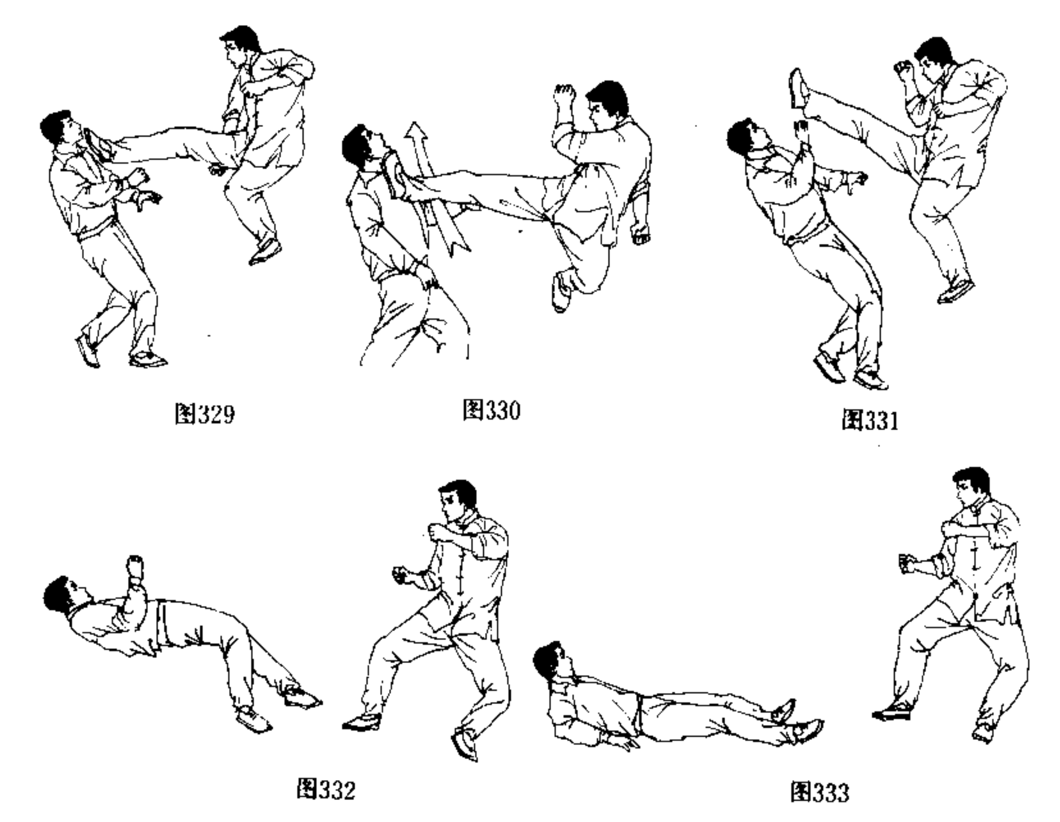


图329　　图330　　图331

图332　　图333

(6)飞身转身直踹腿

【飞身转身直踹腿的特点】 此腿法系李小龙专攻敌中盘的转体性腾空腿击法，因其在攻击时势猛力强，因而此腿法多适用于低姿势袭敌。在实战中，敌之头面及胸部空当是难攻之处，因此只有当敌突然袭来，而且暴露了破绽时，才能加以攻击。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 334)，当李小龙发起攻击时，可先上左脚以贴近对手(图 335)，同时迅速向右后方转体以捕捉住目标；接下来，双足用力蹬地并腾空跃起(图 336)，在空中向右后方转体 180°(图 337、图 338)，右脚亦随身体旋转之势，以后向前成直线踹出，去重创对手的头面部或胸部薄弱环节处(图 339、图 340)，攻敌措手不及，并将其踢伤或踢倒在地(图 341)。踢击之后，落地要稳。

【动作要领】 飞身后转身直踹腿，首先要求力从腰胯而出，经拧腰、转体后，再传至膝关节，最后力达于脚跟。腾空旋身要快，整个旋身要达 180°，要以躯干带动下肢。在踢击过程中，髋关节应尽量向外舒展，膝关节尽量伸直挺膝，腰和腿的配合要协调，以延长打击距离，增大打击力量。

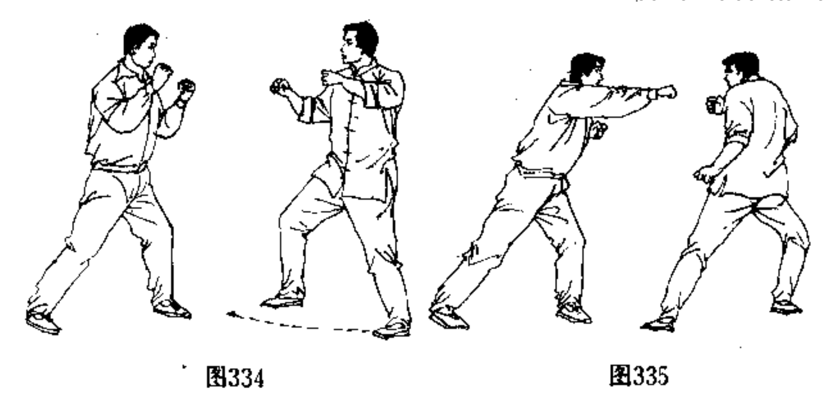


图334　　图335

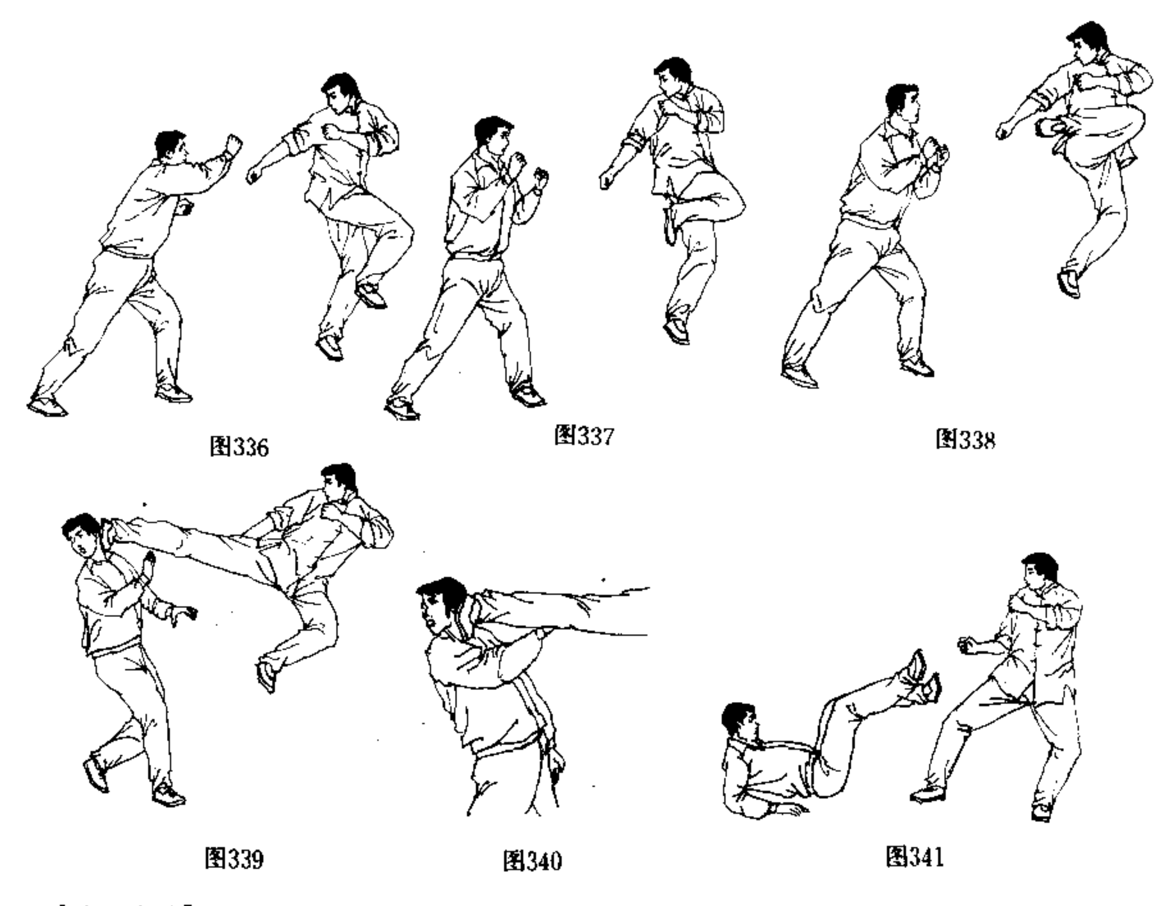

图336 图337 图338

图339 图340 图341

【练习步骤】

①首先进行原地跃起并旋身90°的踢击练习。

②接着进行专门飞身后直踹的起跳与落地练习,并逐渐过渡到旋转180°。

③然后进行上步或移动过程中的飞身转身直踹腿踢法练习。

(7)飞身转身后扫腿

李小龙多采用此腿法以假动作佯攻后的重击,以及半路拦截的截击。

【飞身转身后扫腿的的特点】 飞身转身后扫腿为李小龙在实战中夺气破势的腿法之一,有极大的杀伤力。不过在进取时,本身亦有相当的危险性,需要有较高的技巧以及丰富的实战经验。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图342),当李小龙发起攻击时,可先上左步以贴近对手并制造攻击的势头(图343);接着,向右后方转体,并使双足用力蹬地跃起(图344);此时,身体在空中向右后方旋转180°,右脚也要随身体旋转之势,从右后方向前呈弧线横扫(图345),去重创对手的头面部致命要害处(图346),攻其措手不及(图347),并将其踢伤或重重踢翻在地(图348)。腿击之后,落地要稳(图349)。

【动作要领】 空中的转体,是李小龙为了取得起跳后,后腿出击时,能获得充分的势能和爆发力,以力求踢中对手头部时,有极大的冲击力和踢击爆发劲。所以说,空中之转体是为了强化攻势,这也说明了该动作在空中转体的至关重要。

李小龙说,起跳后,身体可向前下微俯,其目的是增加脚的力道和打击范围,这样才能将全身的劲力贯于腿中。

【练习步骤】

①先练习原地后扫踢。

②进行跳起腾空转身90°的踢击练习。

③逐渐过渡到飞身转体180°的踢击练习，并重点体会在空中的劲力发放。

④最后进行移动中起跳的飞身转体180°扫踢击练习。

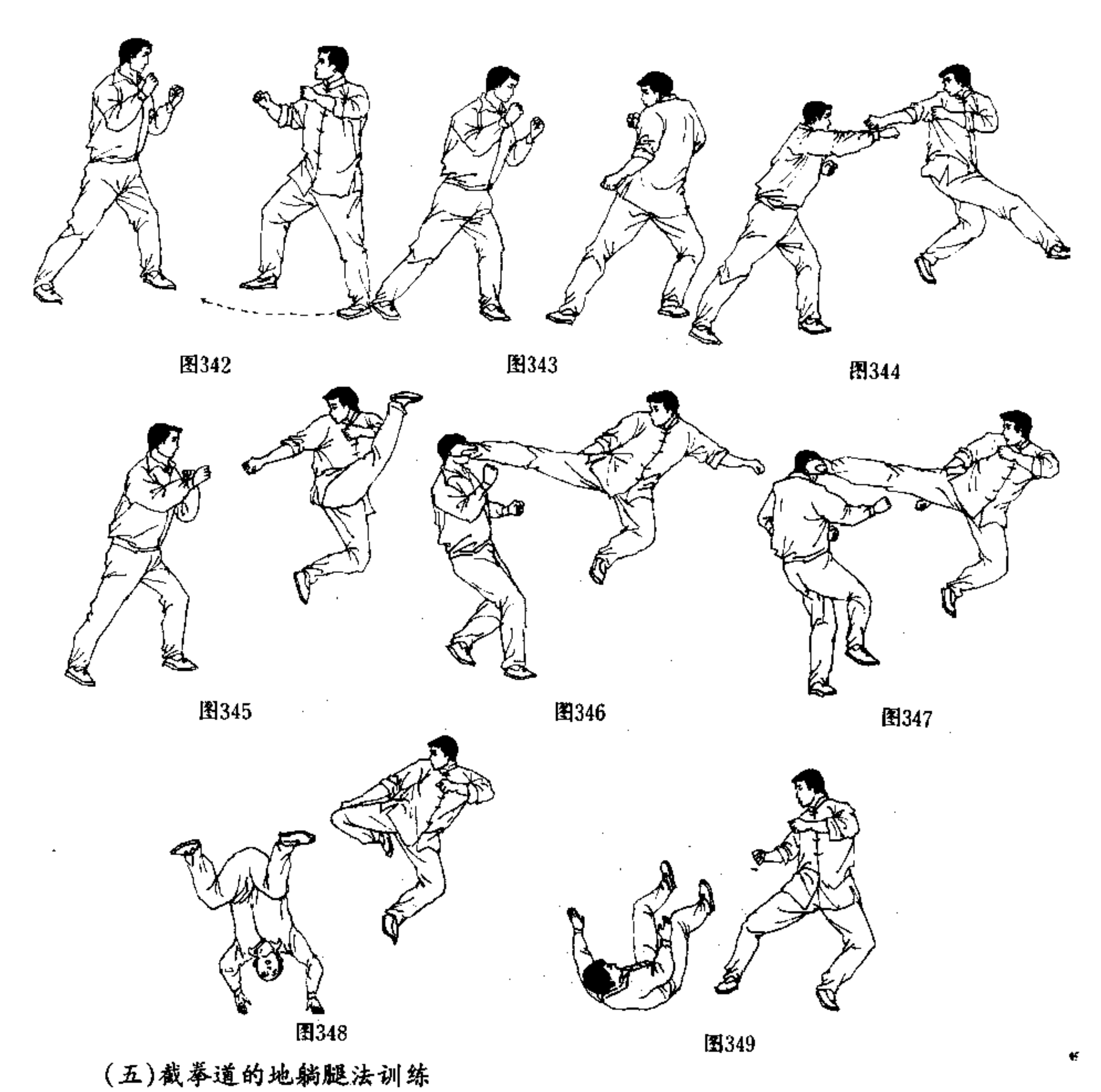


图342　图343　图344

图345　图346　图347

图348　图349

(五)截拳道的地躺腿法训练

在截拳道中，地躺腿法的实战作用是，主动利用地躺动作来发挥腿击优势以攻击对手。当遭到对方猛烈攻击而失利失势；遭对手擒摔而体力下降；以及脚步移动速度减慢的情况下，可用地面发腿攻击方式摆脱困境。此腿法在一定程度上利用对手击倒我方而心理戒备放松时的有利时机，给予对方突然而有效、有力的一击。

1. 地躺腿法的攻击要素

李小龙本人认为,无论是擂台搏击,还是在生死搏斗中,地躺腿击法都有着实际的技击意义,因为在瞬息万变的高速搏斗中暂时处于被动状况是在所难免的,尤其是面对高大对手的危急关头,巧妙而及时的施展地躺腿击法可攻敌措手不及,并制敌于瞬间。在电影《死亡游戏》中,李小龙曾用地躺腿法击倒2米多高的对手(贾巴尔),尽管未能在最终以地躺打法制服对手,但却由此挫败了对手的信心和斗志。

李小龙生前曾总结出了使用地躺腿法的五大要素:

①敢于"见空就进"的接近对手。

②敢于紧紧以攻势相逼,力求主动。

③敢于果断地使用地躺腿击动作。

④敢于连续发动地躺腿法攻击。

⑤敢于用地躺腿法招招发劲以重创对手,并由此削弱对手的意志力和精神力量。

2. 地躺腿法的实施要点

关于地躺腿击法技击的运用,李小龙有以下经验之谈。

(1)观察要细

首先要注意密切观察对手的眼神,因为按常规,对手的下一个动作总是能从他的眼神里真实地反映出来,因此通过密切观察,完全可预料到对手的企图,从而做好施展地躺技法的准备。再者,要注意发现对手的破绽,一旦有机可乘,便应迅速出腿击倒对手,从而为最终制服对手创造有利条件。

(2)出腿要快

所谓出腿要快,即腿随眼而动。在实战中,出腿越快越好,要做到出腿不见腿。无论是主动出击,还是被动情况下的突然反击,都要迅猛、准确,令敌无法闪避而中腿倒地。

(3)击法要变

所谓击法要变,就是在实战中应采用灵活多变的技击战术。在交手过程中,要通过细心观察或虚招佯攻,找出对手的长处和薄弱环节,并避敌之所长,攻敌之所短,见势而变化。

3. 地躺腿法的基本技术和训练

在实战搏击中,李小龙经常运用的地躺腿法有:

(1)倒地踹腿

倒地踹腿虽算倒地但并不算输,相反,它却具有相当大的杀伤力和破坏力。它是李小龙腿击术体系中的一种既特殊又十分重要的腿击法。

【倒地踹腿的特点】 李小龙认为本腿法大多用在防守或反击时,故具有转危为安的功能。当然,有时也可用于攻击,且命中率极高,打击强度较大。在防守方面,适用于中、远距离作战,多采用截击法。主要用来踹击对手的膝关节、大腿、小腹等要害处。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图350),先进右脚以贴近对手(图351);随后,视与对手间的距离而突然滑进左脚并顺势勾住对手的前脚(图352);接下来,可再将早已蓄好力的右脚狠狠踹出,去重击对手的小腹(图353)或大腿根部等空当处,令敌防不胜防,并将其踢伤或踢翻在地(图354)。

在实战过程中,当自己不慎被地手击倒或滑倒在地,而对手又猛冲上来时,即可用本腿法及时、巧妙、有效地击倒对手。

【动作要领】 倒地时左手臂、左大腿外侧肌肉要适度紧张,以防摔伤。右手要同时撑地,以防摔伤左侧肋关节。

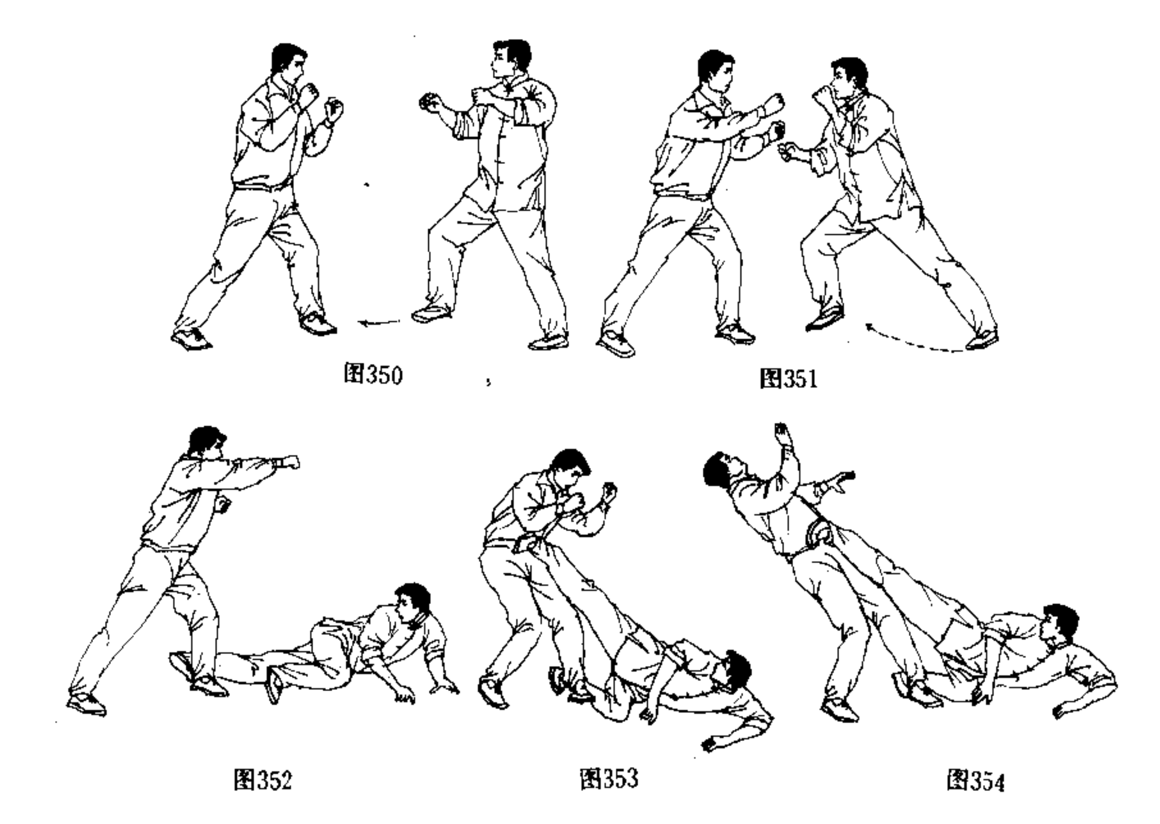


图350　图351

图352　图353　图354

(2)倒地剪腿

李小龙说,倒地剪腿的实施关键在于充分利用对手站立姿势的弱点,择机而攻他。

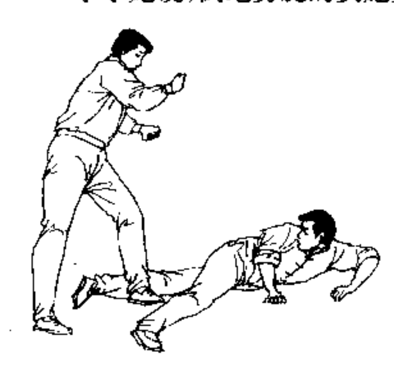


图355

【倒地剪腿的特点】 本腿法多用在倒地后的反击动作,因此要注意保持自己的防护姿势。若倒地剪腿没有奏效,就需以其它技术阻挡或进行连续攻击。

倒地剪腿是双腿配合而发的,因此攻击力很强。

【运用方法】 在实战搏击中,当己方主动或被动倒地后,对手又冲了过来时,可将两腿分开处于对方前腿两侧(图355);接下来,两腿迅速前后剪动(图356、图357),使敌因左腿剧痛或重心不稳而仰面倒地(图358),制敌于瞬间。

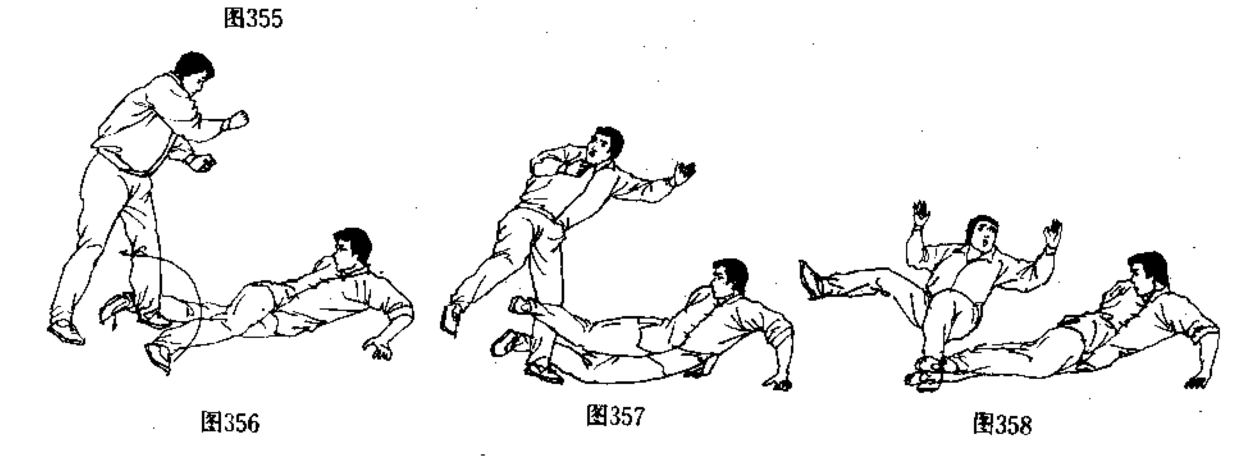


图356　图357　图358

【动作要领】 要充分运用上腰胯的扭转力量，以加快对手倒地的速度。

(3)滚身踹腿

当对方快速冲来时可选择机会用本腿法攻击之。此腿法，用意在正面取敌空当，从敌预料不到的角度进行重击，往往可攻敌措手不及，故命中率亦较高。

【滚身踹腿的特点】 在打斗中，当对手正把注意力集中在上盘时，此时若能不失时机地滚进施以地面巧攻，攻击威力将会成倍增长，而获得显著的效果，因为此时对手始料不及。

【运用方法】 在实战搏击中，当对方用拳法向我上盘连续攻来时，我方在避过来拳后(图359)，可随即向前滚翻(图360)，并伺机先用左腿攻击对手的前腿(图361)，用以破坏对手的重心和打乱其阵脚；在左脚迅速收回后(图362)，可再将右腿重重踹出(图363)，去猛击对手的腹部空当处，并将其踢伤或踢倒在地(图364、图365)。若此时对手仍未倒地，应再追加其它技法予以连击，而致敌最后落败。

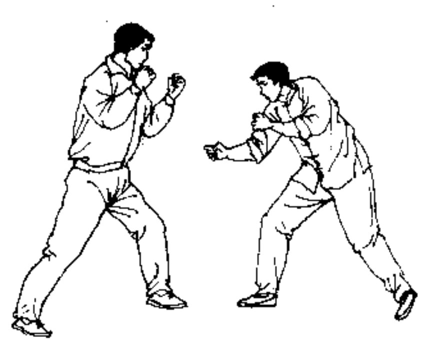


图359

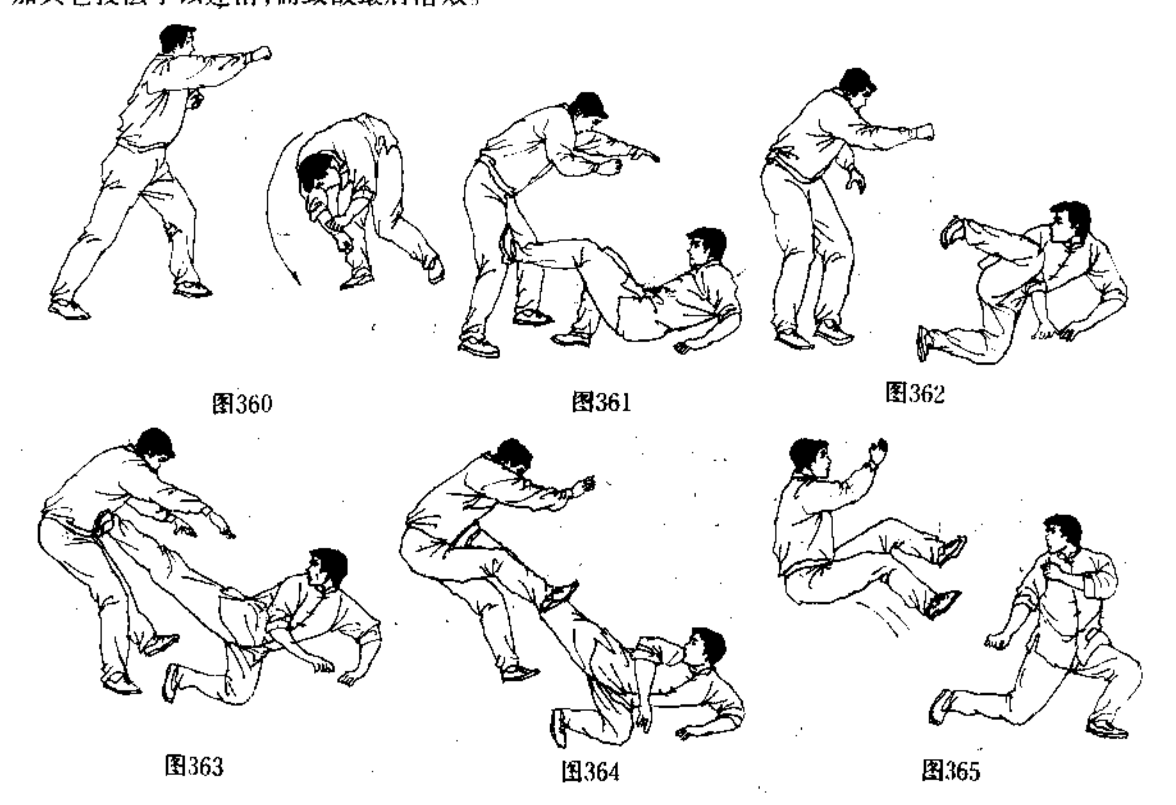


图360 图361 图362

图363 图364 图365

【动作要领】 身体向前滚翻时一定要注意着地的姿势，而且落地时颈部肌肉需适当收缩，以防后脑与地面碰撞。

(4)后倒蹬腿

该腿法在李小龙的打斗功夫中叫“后倒蹬腿”，在传统武术中则叫“兔滚鹰翻”或“兔子蹬鹰”，而在柔道中称之为“巴投”，在空手道中叫“舍身技”或“当身技”。

【后倒蹬腿的特点】 注意用力牵拉住对方，主动后倒地，及时以腿脚蹬击对方要害处。

【运用方法】 在实战搏击中，当对方抓住我两臂时，我方应顺势抓控住敌两臂或两肩(图

366)；若对方猛力推我之时，我方应主动后坐，两手臂用力牵拉对方两肩，随即坐地仰倒，同时右腿屈膝抬起并蹬住对方的腹部或裆部，使对方被迫失去平衡(图 367)；紧接上动，我方屈臂撑、拉对方上体，右腿则用力将对方向后上蹬起(图 368)，使对方身体悬空翻摔倒地(图 369、图 370)；然后，己方两手拉其臂不放，并顺势后滚翻，骑坐在对方身上，随即左手迅速卡喉，以右拳重击其头部左侧致命要害处(图 371)，将敌制服。

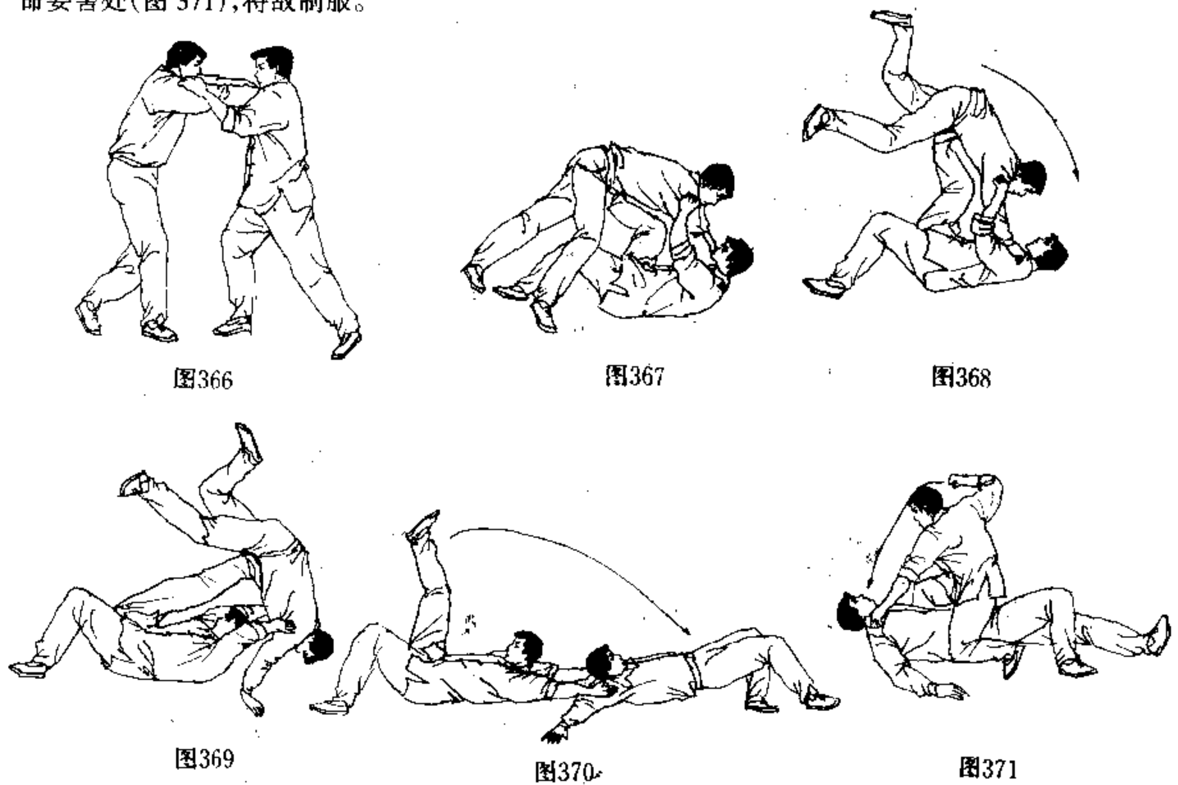


图366　图367　图368

图369　图370　图371

【动作要领】 李小龙认为，身体主动后坐倒地，与两臂用力牵拉对方要协调配合，腿的蹬击屈伸要快速有力，并与前面的坐地仰倒牵拉衔接紧凑，以加快对手倒地的速度。

在本动作的运用过程中，易犯的错误是牵拉无力和蹬击力度不够。在这里，应强调向上蹬起对方后，要起臀向面部折腿，再继续用力蹬出。本腿法要特别掌握好“顺势借力”，即顺从对方的来势，利用合力、重心、惯性等力学原理，顺着对方劲力的方向随机及时加力，达到使对手倾倒的目的。

(六)截拳道的对方倒地后的攻击法训练

截拳道功夫与别的武术流派所不同的是，它不仅仅是一种擂台搏击技艺，更是一种街巷搏杀术，即使李小龙在擂台上打斗，其形态中也不难露出街巷搏杀的影子。要知道，李小龙年幼时曾经是个“不良少年”；是个有着十余年街巷搏杀经验的“小霸王”。正是这些日积月累的搏杀经验，才为其日后在武坛上的辉煌成功奠定了良好的基础。即一切以实战为目的，不讲花架子，向学以致用发展。对手倒地后的攻击法，是李小龙的一个创新，也是截拳道的打斗特点之一。李小龙认为，当你击倒对手后，若不及时加以制服，对手站起来后他还会拼命进行反扑，这时你再想将其击倒或制服恐怕就没那么容易了。所以，宗师提醒习者，实战中当对手倒地后或在对手倒地的瞬间，应及时、果断地补上致命的最后一击。

1. **当对方倒地后的攻击特点**

(1)攻击距离短,速度快,命中率高

对已经倒地的对手进行攻击,由于对手反应与动作已经减慢与减弱,加上己方的动作小、路线短、发招相对隐蔽;故对手一般难以防守,所以命中率与打击效果较好。

(2)杀伤力大,易控制平衡

对手一旦倒地,便失去了对身体诸要害的防护能力,因此对对手发起攻击相对容易些,可使对手彻底败北。此外,对倒地的对手发起攻击时,攻击者身体重心较低且重心变化不大,容易控制自身平衡和动作幅度,可及时从容发招。

(3)技术简练,容易学习和掌握

相对于上述腿法来说,对倒地对手的攻击踢技动作小,柔韧性要求也不太高,技术难度相对降低,习者容易掌握和提高,也较容易运用于实践中。

2. **当对方倒地后的基本攻击技术和训练**

据李小龙的学生们回忆,李小龙搏斗时,在对手倒地之后还必加一拳或补上一脚。但其学生们由于过于注重擂台搏击,而偏离了李小龙的搏杀观念。当前社会上广泛流行的截拳道,只是其完整意义上的一部分,在李小龙的继承与传播者中,伊诺山度曾教授过这一类技术。

在李小龙的打斗体系中,对对方倒地后所采用的腿击法有:

(1)对耳下要害的踢击

前面已经说过,对耳门处进行攻击,轻则耳鸣、眩晕,重者气流击穿鼓膜而导致耳聋,并震荡、刺激神经,造成休克或昏迷。

【运用方法】 在实战搏击中,当对方倒地后,应避其用倒地腿法反击,迅速贴近对手(图 372),并挥起右脚以蓄势运劲(图 373),准备进行前踢重击;接下来,可将右前脚掌重重踢向对手的右侧耳门致命要害处(图 374),将敌制服。

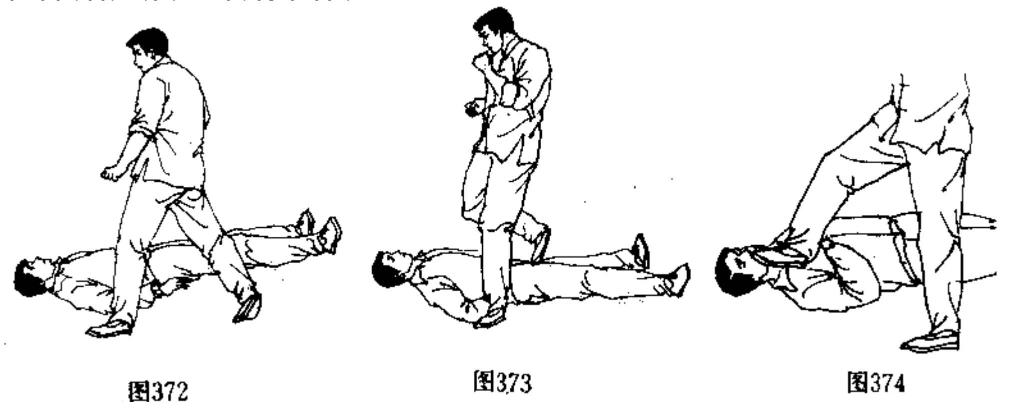


图372　　图373　　图374

【动作要领】 在打斗中,本腿法以"短、脆、迅、快、狠"而著称。踢击时,力要从腰胯而出,经膝关节再传至脚掌,要有爆发力,要充分利用膝关节的反弹力去重创对手。

(2)对太阳穴的踢击

人体太阳穴的颅骨骨质最为薄弱。故击打此处时,轻可直接震荡大脑,重则使人昏迷或死亡。

【运用方法】 在实战搏击中,当对手倒地后,应先防其以倒地腿法反击,迅速接近对手,同时将右脚屈抬至左膝旁,随着呼气发力而将右脚狠狠踢出,去重创对手的右侧太阳穴致命环节处(图 375),将敌制服。

【动作要领】 踢击时,蹬趾突出的动作非常重要,因它可使攻击具有穿透力。同时,腰亦需前

送以协助腿脚发力。整个动作要连贯、准确、短快、凶狠,制敌于瞬间。

(3)对后脑或头部的踢击

由于人的后脑处有重要穴位,不到万不得以,千万不可切打或重踢此处。

【运用方法】 在实战搏击中,当对手倒地后,应先避其倒地腿法反击,迅速贴近对手,同时疾抬右脚且脚尖上勾,去重踢对手的头部致命要害处(图376)。

【动作要领】 踢击时,首先要提腰、送胯,力达脚前掌,上体可略前倾以便发力。

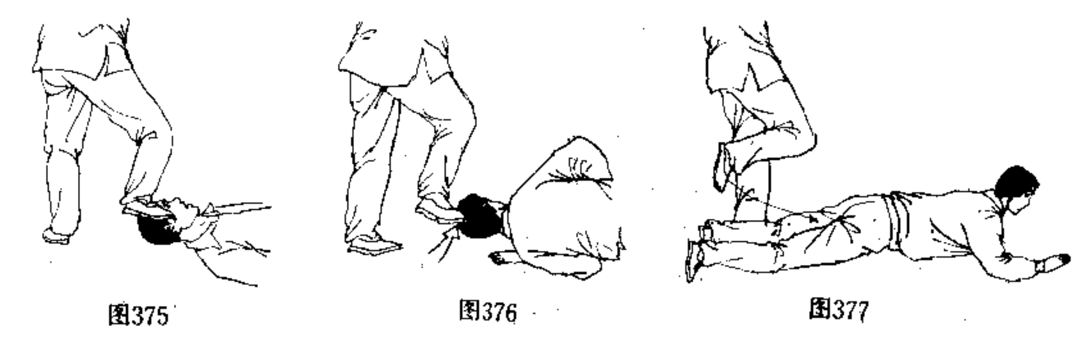


图375 图376 图377

(4)对尾骶骨的踢击

尾骶骨是脊神经末端,受暴力打击后,能直接损伤中枢神经,引起巨疼或瘫痪。

【运用方法】 在实战搏击中,当对手倒地后,己方应先防其倒地腿法反击,迅速接近对手,同时抬起右脚以蓄势运力(图377),由于此时对手正好俯卧于地,因此为踢击其尾骶骨创造了有利条件;己方应不失时机的将右脚攻出,给对手以致命创击(图378)。

【动作要领】 步法与腿法应协调与配合好,踢击要及时、有力,以防对手反击或滚身逃出避开。此腿击的发劲,关键在于利用前冲的势头及膝关节的弹力,要猛踢快收,随即撤离。

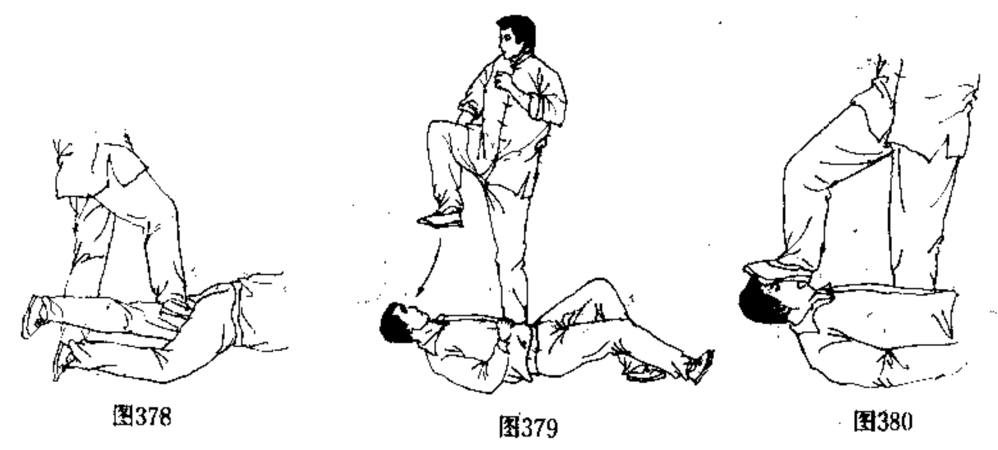


图378 图379 图380

(5)对脸部的踩击

当击中脸部时,特别是击中鼻骨时,极易造成鼻骨骨折,引起大量出血,造成呼吸困难。同时因鼻骨与泪骨相邻,且泪骨薄而脆,打击鼻骨的同时往往累及泪骨,造成鼻部酸疼难忍,流泪不止,视线模糊,从而削弱或完全丧失战斗力。

【运用方法】 在实战搏击中,当对手倒地后,应迅速接近对手,同时屈膝抬右脚准备进行攻击(图379);上动不停,迅速向正前下方送胯踩出,且呼气发力,力达整个脚底去重创对手的脸面致命要害处(图380),将敌制服。

【动作要领】 在踩击时,动作越快越好。

(6)对后背的踏击

当打击后背时，首先会伤及后心和脊椎，即使不能把其脊椎踏折，也可直接震荡其心脏，并引起突发性窒息，使对方完全丧失抵抗能力。

【运用方法】 在实战搏击中，当对手倒地后，应先迅速接近对方，并将重心放在左脚上，随后疾抬右脚且猛力挺膝，随着口中的啸叫声而猛力踏出(图 381)，去重创对手的背部致命要害处，将敌制服。

【动作要领】 踢击时，要送髋、压膝，要把体重压于攻击腿上，以强化攻击力。并要求膝关节、踝关节和脚跟节节顺势一气，用力向正下方踏出。动作要疾发速收，也可连续踏击，直到对手彻底丧失战斗力为止。

(7)对肋骨的跺击

从胸廓结构看，人体第 5～8 肋弯曲度较大，最易发生骨折，尤其是肋骨与软骨连接处，此两侧若受直接暴力打击，可使心脏受到震荡刺激，严重者可出现肋骨内向骨折，致使心脏、肝部损伤，导致大量出血而危及生命。

【运用方法】 在实战搏击中，当对手侧身倒地后，可先迅速接近对手，然后屈膝抬起右脚且狠狠跺向对手的肋关节致命空当处(图 382)，将敌制服。

【动作要领】 进身要快，提膝要及时，向下跺踩要准确、有力，整个动作须于瞬间完成，以防敌滚身反击或逃脱。

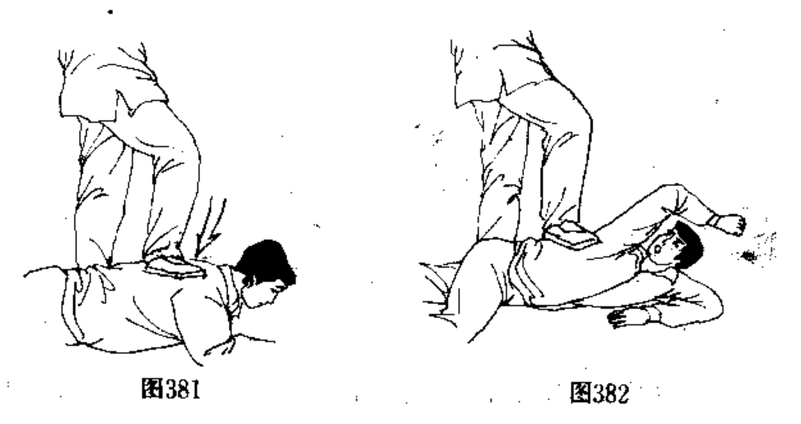


图381 图382

(8)对胸腹的蹬踹

对胸腹部进行踹击时，可直接震荡心脏，并刺激膈肌和下位肋间神经，使人胸闷，呼吸困难，从而丧失抵抗能力。

【运用方法】 在实战搏击中，当对手仰面倒地后，可先迅速接近对手，同时不失时机地抬起右脚准备进行踹击(图 383)；上动不停，在呼气发力的同时，将右脚狠狠踹向对手的胸或腹部致命要害处(图 384)，将敌制服。

【动作要领】 踹击时劲力要猝弹。

(9)对膝盖的跺击

当踢中对手的膝盖时，由于该处无肌肉保护，所以可损伤对手髌骨，从而削弱对手的战斗能力。

【运用方法】 在实战搏击中，当对手仰面倒地后，应迅速接近对手，同时迅速抬起右脚，且不待对方做出反应，便将右脚狠狠跺向对方的膝关节，以及裆腹致命要害处(图 385)，将敌制服。

【动作要领】 提膝和踹击动作连接紧凑，不可脱节，上身可适当前倾以助右脚发力。起腿要干脆、快速，发腿要用腰劲，支撑腿要稳。

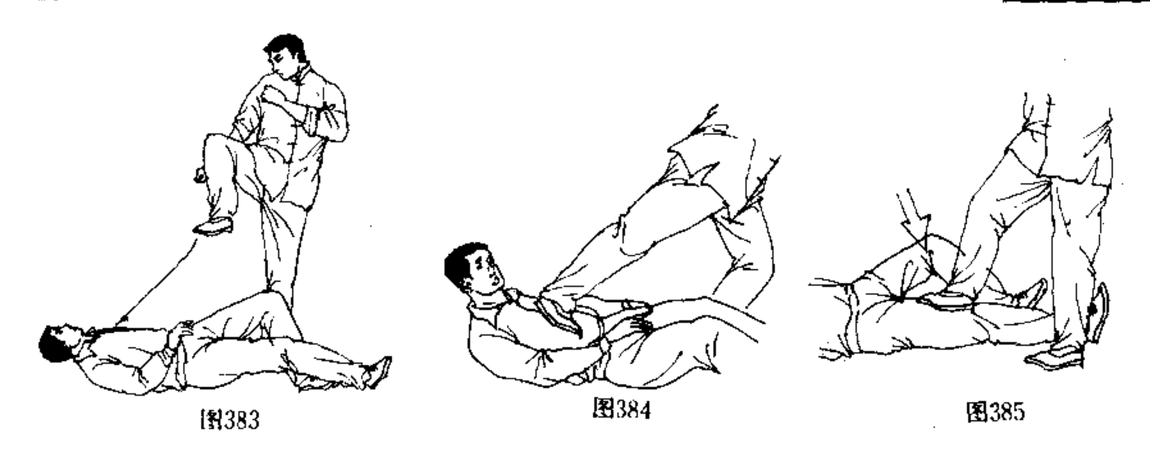


图383　　图384　　图385

(10)膝盖跪击技巧

据说李小龙的这一技巧来自于柔术和空手道自卫术,它主要用来跪击对手的头面、颈项、腰肋、胸腹及腹裆部等致命要害处,从而能直接创伤对手。

【运用方法】 在实战搏击中,当对手倒地后头部离自己的脚较近时,可用膝盖狠狠跪击其头面部(图386);当对手倒地后身体离自己的脚较近时,可用膝盖猛力跪击其心脏(图387);当对手倒地后下体离自己的腿脚较近时,可用膝盖重重跪击其裆腹部致命处(图388),将敌制服。



图386　　图387　　图388

【动作要领】 转体要迅速,跪击要凶猛、及时、准确。必要时可与拳法配合好,双手交替下击,给敌以致命重创。

(七)截拳道的膝技攻击法训练

在截拳道中,膝击法是搏击中的近迫功夫,与长距离的攻击和中距离的攻击腿击法相比,更激烈。敢于拼搏的拳手,常在近迫的膝击之中见功夫。

膝技击法的狠毒,一经实战便知。当今泰国拳就是以擅长膝技而闻名。其技法快捷简洁,狠辣刁钻,如蛇吐信,灵活异常,堪称一绝。李小龙的膝法就大多取之于此。

1. 膝击法的运用特点

搏击者都清楚,膝较肘、手更具杀伤力。

李小龙认为,膝击法在实战搏击中有如下特点:

(1)快

由于膝击法打击距离和路线短,因此攻击速度相当快。疾如闪电的一击往往是获胜的决定因素。

(2)重

重是顶撞动作要有力度,只有膝技动作强劲,方能有致命的威胁力。在这里,姿势正确、角度得当、距离合适、动作及时,是力量得以有效发挥的重要条件。

(3)准

准是指膝击动作的力点和时机要准确,因为只有攻击动作的力点准确才能产生强大的冲力和爆发力,只有时机精确才可提高动作的效率与命中率。再者,准确的判断距离,适时用招,步法、身法动作准确协调配合,才能发挥动作的技击威力。

(4)狠

狠是膝技招法需瞄准对手的要害或薄弱环节,因为只有击中这些部位才能达到一招制敌的目的。

2. 膝击法的基本要求

膝击法素以凶狠、凌厉著称于世。相对于李小龙的打斗功夫来讲,膝击法亦是搏斗中的"短兵",是贴身近战的"锐利武器"。以下诸要点,对掌握膝击法大有帮助。

(1)膝击时要用膝关节的膝尖坚硬突出部分接触目标,勿用膝关节两侧的部位。屈膝时不要太松,太松会影响膝击的打击强度和力度。

(2)膝击时要正确掌握距离。若距离不当,膝击的劲力难以发挥。距离以紧密为宜,要使爆发力正好在膝尖接触目标时爆发出来。正确掌握距离的关键是步法要活,要随时利用灵活的步法调整与对手的距离,捕捉膝击时机。

(3)膝击时身体动作要协调。膝击的力量主要来自腰部的扭转和送出,以及双手的牵带和步法的推动。身体动作若不协调,会影响膝击的威力。

(4)膝击时身体要适当放松。如果顶撞时髋关节过于僵直,在击中目标的瞬间力量难以集中在膝尖。

(5)膝击时要有应变的能力。不应单纯使用一种膝招,要根据情势变化,随时变招,双膝要互相照应,拥有一膝变多膝的能力。

3. 膝击法基本技术和训练

在实战搏击中,由于膝盖位于人体之下方,所以进攻时隐蔽性较好。膝盖比较坚硬,用膝猛撞能将对手击昏。它既可以长距离飞撞格斗,也可用于短距离贴身格斗,还能有效的防守住对手的进攻。两人纠缠打斗时,多用于单膝撞击肋、胃,有时也可扳压对手的头部而以膝撞击其面部与胸部。另外,为了削弱对手的战斗力,也可以膝顶撞大腿。

在实战中,李小龙经常用到的膝击法有:

(1)冲膝技法

冲膝是膝法中最基本的一种,应用最广。一般包括提膝向上直冲、向前冲撞或斜线冲击等冲膝法。

【冲膝的特点】 李小龙运用这种方法,是先用双手抓住对手的手臂或脖颈,将对方拉到自己面前,再发出强而重的膝撞法。当双手控制住敌头颈的同时,起膝撞进敌内门,这种技法的有效性几乎万无一失。

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图 389),当我方先起攻击时,可先用双手扣紧敌头颈,且猛力下拉以破坏其重心平衡,打乱其攻势(图 390),随后在对方重心低下的瞬间,立即以膝盖重重击中对手的面门(图 391、图 392);对手受重击后,必定大伤元气,顿显败相(图 393),而最终倒地不起(图 394)。

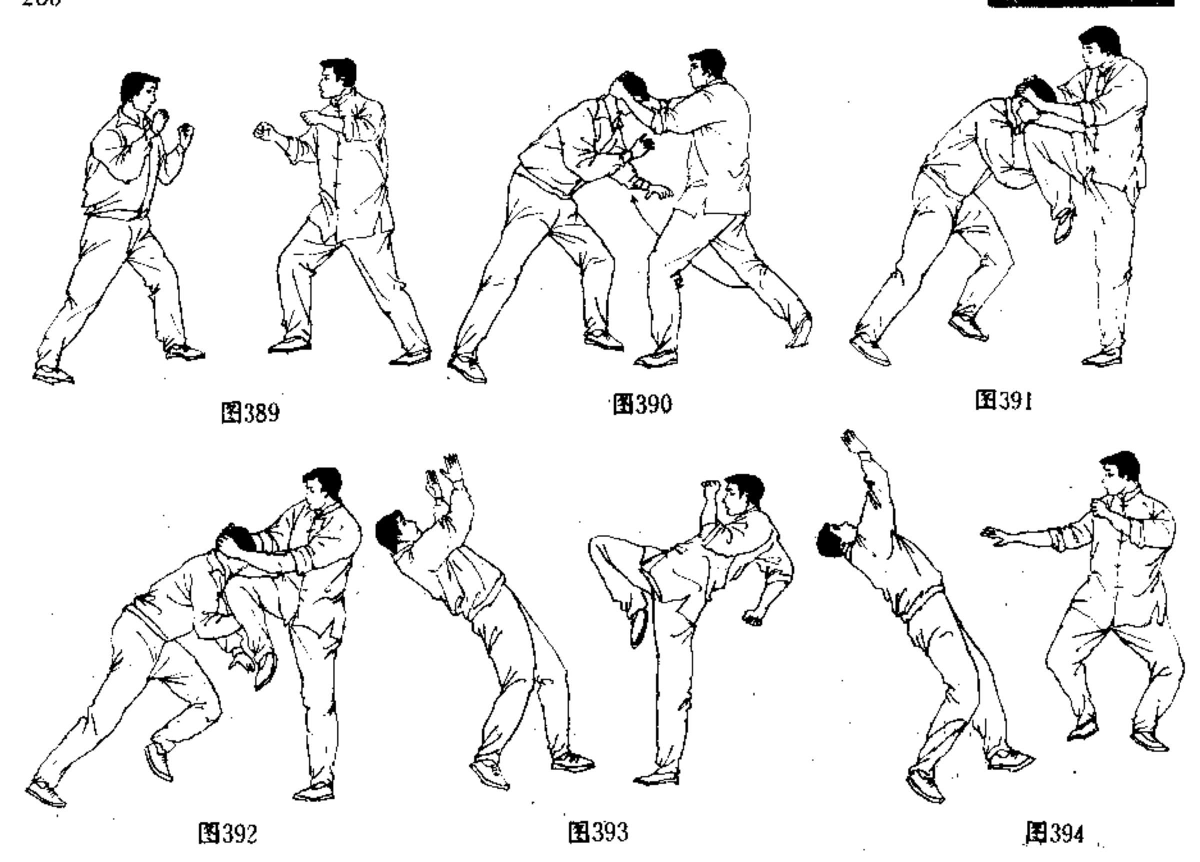


图389 图390 图391

图392 图393 图394

【动作要领】 顶膝时要向前送髋，撞击时要猛而有力。支撑腿要稳，提膝要猛，要将整个身体的力量作用于对手面上。冲膝时，下颏应紧贴前胸，同时拧腰送髋，充分利用腰身的惯性力量去重创对手。

(2)弯膝技法

弯膝又称为横撞膝，这是一种对准对手两肋或太阳穴撞击的动作。在冲膝攻击失效时，可改用弯膝。这是李小龙所采用的一种能避开对手正面防守和进攻，而由侧面击倒对手的技术。

【弯膝的特点】 李小龙弯膝动作的运动轨迹与一般的侧顶膝和侧撞膝不同，它不是做直线或斜线的冲撞，而是从体侧提膝高抬，然后突然攻击对手的肋部或高抛攻击对手的太阳穴、下颏侧面等要害部位。

该膝法的实用价值虽高，但难度较大，它要求髋关节要有很好的柔韧性，尤其是攻击上路的弯膝。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 395)，当李小龙发起攻击时，可先引诱对方出拳攻来，随后速用左手抓扣住其右手臂，同时用右手按住其颈项(图 396)；上动不停，在右手用力将其向右下方按压的瞬间，迅速进左步以创造膝击的最佳距离(图 397)；然后，抬起右膝并狠狠撞向对手的左侧太阳穴致命要害处(图 398、图 399)，令敌防不胜防，并将其击昏或击倒在地(图 400)。

【动作要领】 右手扣压敌颈要牢、要快，向下按压要与提膝撞面协调配合好，且动作一定要迅速果断，不给对手以喘息或反击之机。撞击时还要充分借助自身向前冲击之力，以强化攻击力量。

弯膝的要点是，屈膝收于身体侧后，然后从体侧弧形上摆，通过提踵、提臀、摆腿发劲，撞向目标。双手也可环抱对手的腰部，侧身扬膝攻击其头部。

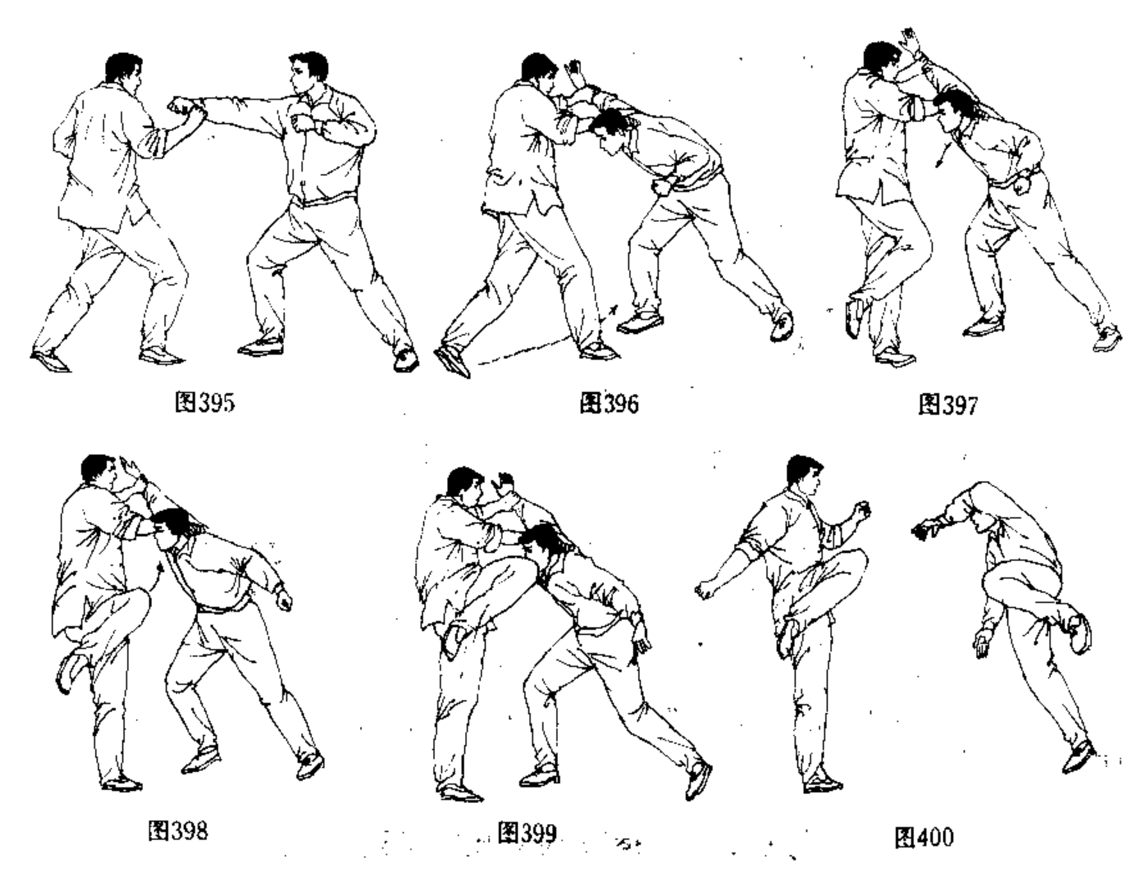


图395 图396 图397

图398 图399 图400

(3)飞膝技法

飞膝技法是李小龙的又一个漂亮的重击动作，即跳起用膝盖撞击对手的脸部、胸部或太阳穴。不过，飞膝得有极大的速度，且由另一腿来推动完成。

【飞膝的特点】 李小龙曾强调过，拳手在使用飞膝时要把握好时机和距离，不能腾空过高而盲目出击，否则不但达不到预想的效果，还会在空中失去平衡。

飞膝是所有膝法中唯一适用于远距离攻击的技法。飞膝是利用身体腾空飞行的冲击力和其自身的体重一起作用于对方身上，以产生极大的冲撞力量，可以一下击翻对手。

飞膝的应用，要有足够的弹跳力，要有良好的身体控制能力。

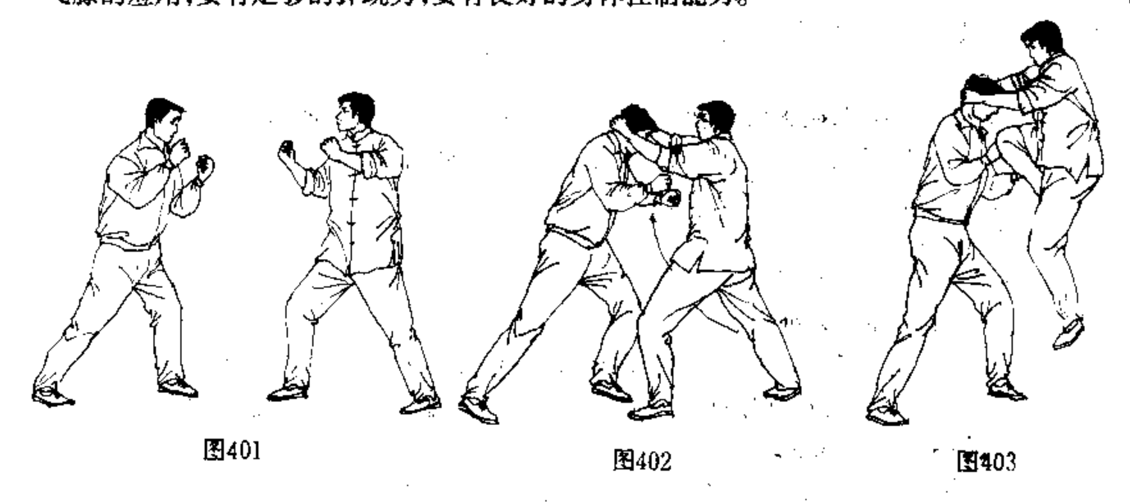


图401 图402 图403

【运用方法】 运用时,由戒备势开始(图401),当我先发起攻击时,可先用双手扣压住敌颈项,同时速进左脚以贴近对手(图402);接着,可双足同时用力蹬地并腾空跃起(图403),用右膝狠狠撞向对手的头面部致命要害处(图404),令敌防不胜防(图405),并将其击伤或凌空击翻在地(图406、图407)。

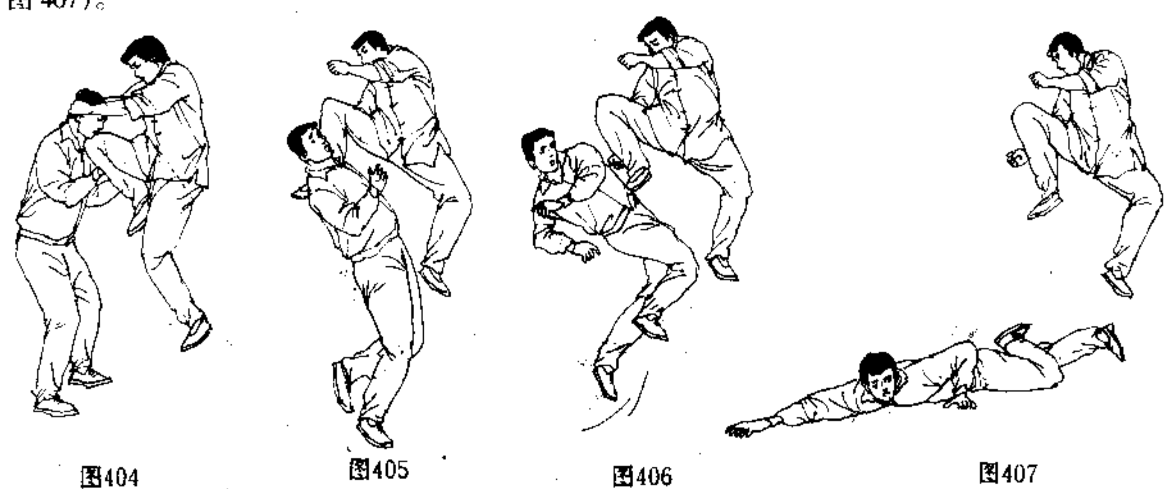


图404　图405　图406　图407

【动作要领】 本动作是跃起膝击,做攻击态势。得手的关键在于扣压敌颈的同时,便不失时机地跃起以膝重创。

第八节　截拳道的特殊攻击法训练

所谓特殊攻击法,即超常规的攻击方法,如头撞法、肩撞法、胯撞法及靠法等。类似这些技法,在外国武人看来似乎是不可思议的,但李小龙确确实实运用得非常巧妙,并且成了对付一些高大对手的秘密武器。

(一)头撞攻击法训练

头是人体的一个重要部位,由于颈部关节的结构所决定,头的灵活性强,气功家们以头击石的惊人事实,证实了头的功能之大。而我们在徒手搏击时却往往忽视了它的作用。现将李小龙总结出的有关头撞技法的一些要诀和注意事项介绍如下。

1. 头撞法的注意事项

虽然大多数人认为,头撞法是原始的有限的进攻方法,但是在一定时机运用此,是相当有效的。而有些人一直向前冲,甚至想用头撞对方的肚子,这是不成熟的技术。

下面是李小龙对有关头撞法的见解:

(1)适用于近身。

(2)要准确,切忌盲目性,要有爆发力。

(3)撞击时要用头的坚硬处。

(4)撞击时需攻击对手的要害部位和薄弱环节,如额、鼻、眼、太阳穴、下颏等。

(5)撞击时,最好先抓住或抱住对手,以降低对手的反抗能力,并强化撞击力量。

2. 头撞法的基本技术和训练

李小龙曾对自己的学生们说过,欧洲有一个擅长于头击术的大师,该人在一百多次的格斗中,

有时甚至受到两人同时进攻，仍能取胜。在传统功夫中，头功高深者，头坚于石，可触石立碎，触铁板亦能使之深陷。

在李小龙的打斗功夫中，以头击人分顶门、前额、后脑三部分，其中以前额为最常用。需用双手控制住对手的头颈后，再去撞击(图408)。头撞之术虽用外壮之力，坚练其筋骨，但需运用身内之力与气，内外互用，始克有成。如果仗恃外壮之力，而无内壮之劲，虽能成，却属下乘功夫。



图408

(二)肩撞攻击法训练

在实战搏击中，对手通常只注意李小龙所擅长的拳法和腿法，而对他的另一个秘密的"短程武器"肩撞法知之甚少，结果遭肩撞而跌仆在地。

1. 肩撞法的攻击特点

此法以迅猛而著称。由于肩关节骨结构坚硬锐利，最适合用于近距离进行攻防搏斗。肩关节动作短促、后助力大、速度快、势头猛，在近身打斗中常令对手防不胜防而中招倒地。

肩打的部位很广，最主要的目标是下颏、前胸和心脏。

2. 肩撞法的运用要求

李小龙曾经引用古拳谚道，"肩臂乃一身之门户，宜狭不宜开"，以及"运至肩臂，意气劲通"等，均说明了肩臂部在技击对抗中的重要作用。不过，欲有效运用肩撞法，还需遵守下列要求。

(1)掌握适当距离

因肩撞法的运动路线较短，如果不能近身掌握适当的距离，往往会造成撞打落空或发挥不出作用。

(2)把握好时机

如果把握不住时机，一记倾尽全力的撞击也会变得无关痛痒，甚至攻空后会更遭创伤。

(3)整体配合

尤其是用肩撞法追打对手时，一定要有灵活的步法配合，以便迅速接近对方，在最合适的位置与角度上，施以突然撞击。

(4)最好由中门攻入

肩撞法的运用，通常从对方中路(中线)切入对手两臂的防守区域，出其不意地施以重创，达到制敌的目的。

3. 肩撞法的基本技术和训练

经常对肩部进行锻炼，可使该处粗壮有力，肌肉结实、丰满，骨骼坚硬，对外界的适应能力强。



图409　　图410　　图411

锻炼肩撞法,可以增强练习者上肢肌肉的爆发力,使肩臂与身体在运动过程和技击应用中坚而不滞,迅疾灵巧,运用自如,逐步达到实战搏击所必需的功力与技巧。

在实战中运用时,李小龙通常在等待对手先发起攻击,并用左手由内向外进行阻截(图 409),同时迅速插右脚于敌裆内;接下来,以步催腰劲而将右肩撞出去重重打击对手的胸口致命空当处(图 410),令敌防不胜防,使敌因疼痛而向后凌空跌出(图 411),制敌于瞬间。

胸肩要微有含蓄,所谓形曲力直,如此用肩击人,则浩气放纵,中招者无不跌扑而出。

(三)身体靠法攻击法训练

所谓身体靠法攻击法,即以身体和臀部为主去贴身攻击对手的方法。由于该技巧可充分借助身体前冲的势能,因此进攻者敏捷的动作可把对手顶向空中,凌空摔翻在地。

1. 身体靠法的攻击要诀

李小龙曾解释过:"在用身体靠法发力攻击目标时,要学会一锤定音,就象以直拳或侧踢直接命中要害那样。"

当与对手距离很近,处于正面或侧面对峙时,或在击退对手的攻击后,即可使用本技巧。格斗中,在某些情况下,对手会不同程度地紧紧纠缠时,身体或臀部便是最得力的武器。而且这种攻击不需要大空间,但应突然,因为在一般情况下,对手只注意对方的双手和双脚,这就为进行短距离靠击创造了条件。

靠法攻击还可被用作移位手段,一种用身体和臀部撞击对手使其失去平衡的动作,并能使对手在套式攻击中连续挨打。在某些东方武术中,臀部甚至可用作最后致命一击。作为杀手锏,应瞄准对手的裆部和下腹部(图 412 ~ 图 414)。而且在这种情况下,一定要控制好对手,在用胳膊将对手拽向自己的同时发起攻击。

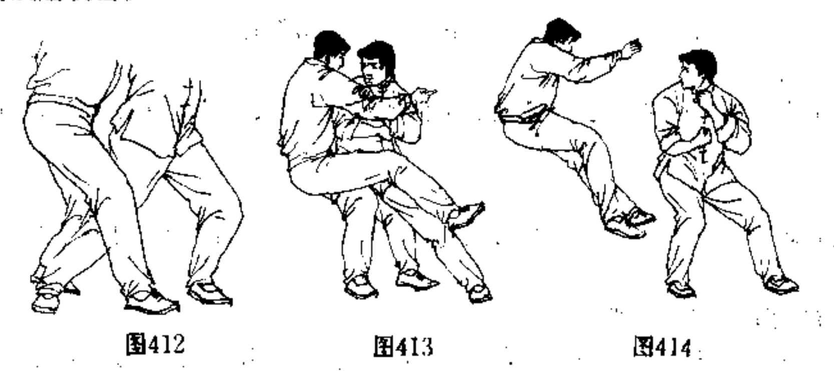


图412　　图413　　图414

2. 身体靠法的基本技术和训练



图415

在传统武术谚语中有"手打四方人难防,贴身靠打情不留","用靠宜近取;最忌远处寻;心肘两相依,起落常护心;变化要迅速,露形势已尽;中起领根梢,呼应能制人"的说法,说明了身体靠法在实战技击中的重要性。

具体运用时,可诱敌先出拳攻击;随后,抓住对方因进攻而暴露出的破绽而欺身跟进以控制住敌重心(图 415),然后借用身体前冲的惯性,将身体撞向对方的身体,同时猛然将右臂向敌上盘挥出(图 416),用以打动对手的重心,即充分利用自身上、下肢的合力及身体的冲力,将对手凌空击翻在地(图 417、图 418)。本动作虽不能给对手以致命

重创,却可由此轻易击倒对手,从而挫伤其自信心或斗志,或为攻击对手倒地后的技法运用创造有利条件。

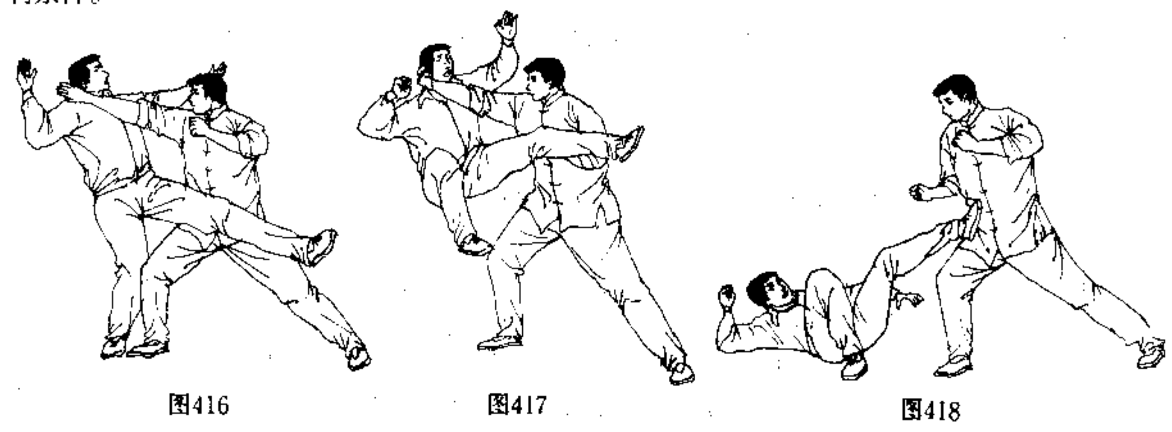


图416　　图417　　图418

第九节　截拳道的摔法攻击法训练

摔法是技击对抗的重要手段之一,是截拳道的基本内容或重要内容之一。它与传统单纯的摔跤及柔道、柔术相比,有着显著的区别。因为搏击(技击)摔法通常是在允许双方拳打脚踢,攻防交错之中进行的,而且所用时间疾速,所以李小龙要求学生既要熟练地掌握各种摔法技术,又要发挥很快的速度,方能见效。

现将截拳道中原有的摔法部分介绍如下。

(一)摔法的基本要求

技击研习者要想在比赛中合理地运用技战术,李小龙认为拳手必须具有正确的思想,坚韧不拔的顽强拼搏精神,熟练的运用摔法基本技巧和充沛的体力。在对抗前最好能够通过各种不同的方式对对手的技术、战术作一全面的了解,有计划有步骤地以己之长攻彼之短。若搏击时临场情况发生了变化,则要随机应变。为了在搏击比赛中更好的发挥技术和战术水平,现简要地谈一下摔法运用中的几点基本要求。

1. 要端正思想

即要认识摔法的重要性,在激烈的对抗中,拳手首先要正确地对待每一场打斗,树立必胜信心,发扬敢打、敢拼的精神,善于创造机会,运用摔法顽强拼搏,打出风格,摔出水平。

2. 要全面掌握技术

在李小龙的搏击观念中,技术是战术运用的基础。只有全面熟练地掌握好搏击中的踢、打、摔、拿、锁等基本技术,才能保证在搏击中运用自如。

3. 要大胆主动的进攻

李小龙认为,在全面熟练地掌握技术的前提下,在实战中必须捕捉战机积极进攻,争取主动权。我们都知道,截拳道是一种进攻型的武道,因此拳手要先发制人,穷追不舍,步步紧逼,尽量不给对手发挥技术和造成反攻的机会。在搏击中,若自己处于被动的情况,则要积极地防守,变被动为主动,以防待攻。

4. 要充分发挥自己的特长

在截拳道中,运用战术就是在实战中充分发挥自己各方面的特长,即以己之长,攻彼之短。在

当时李小龙所处的环境里，拳脚相搏之风甚浓，而对摔技的伺机运用却甚少，因此说李小龙的这一独特技巧几乎成了克制强硬对手的秘密武器之一，只可惜当时未能引起世人们的重视。事实上，在近几年中国拳手同国外搏击高手的较量中，中国拳手几乎全是以摔技过硬而取胜的，成了国人的杀手锏之一。

（二）摔法的基本特点

有关李小龙的一切都具有超前性，就其摔法技巧来讲，同样是独具特色。李小龙讲求的是需在瞬间摔倒对手，没有抓死把的动作。

李小龙讲，其最根本的是使对手身体重心尽快超出基底。其方法是：提高对手的重心，减少对手的基底；或者是控制住对手的基底，加快其身体重心移动速度；此外，亦可突然加快对手基底的移动，迫使对手重心超出基底而倒地。在实战搏击中，造成对手移动重心的方法，可采取直线的推、拉，但李小龙更多的是利用对手旋转的动势，沿其身体运动弧线的切线方向用力，迫使对手于瞬息倒地。

（三）摔法的战术运用

在搏击的近身对抗中，摔法动作是变化无穷的，由于攻防条件时刻都在改变，因此要合理的运用摔技，首先要自己积极地创造适合于发挥自身摔技特点所需要的条件。

根据李小龙认为，积极地进攻，最好是不让对手抓住自己，一旦被抓住，就要积极设法解脱，如瞬间解脱不了，就应借机使用肘膝或擒拿法予以反攻。但有时欲使用摔技，却必须让对手抓牢后方能使用摔技。

（四）摔法的力学浅说

摔法的目的是在保持自身不倒的条件下摔倒对手，而摔倒对手就是使对方失去平衡和稳定状态。李小龙曾举例说过，当疾行的人脚绊在石块或绳索上时，他的上身由于惯性作用继续前移，这时就会失去平衡向前扑倒。但人不论怎样摔倒，都有一个共同点，即由于通过人体重心的重心作用线超出基底范围，因而人体就会失去平衡而倒地。

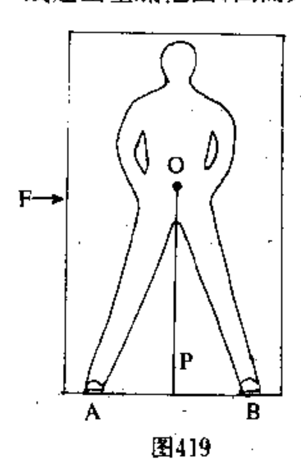


图419

为了研究人体保持稳定和失去平衡的力学道理，笔者借用李小龙的力学观点，先从立在地面上的一个长方体说起。当稳立在地面上的一个长方体受到上部横向推力 F 的作用时，它的底面就会以其一个侧边为轴而转离地面，只有长方形的倾斜角度超过极限值时，它才会自动向外倾倒（图 419～图 422）。这个倾斜角的极限值等于该转轴方向的稳定角的大小，而且对不同方向的转轴，物体或人体具有不同的稳定角，显然，从物体或人体在稳定角最小的方向上最容易被推倒或摔倒。

下面为了便于说明，用 O 代表长方形的重心，P 为重力，F 为横向推力，BB_1 为长方体底面的一个边，长方体在外为 F 作用下绕其转动，AA_1 与 AD 为长方体底面积 AA_1 和 BB_1 在地平面上的垂直投影叫做长方体的基底范围。人体和长方体一样，只是以其两脚张开站立的面积为底面。

当长方体受外力 F 作用开始绕 BB_1 转动时，长方体的重心 O 逐渐升高，由于作用于长方形重心的重力作用线穿过基底范围，如（图 420）所示，因此重力 P 产生了一个与 F 相反的力矩，故当 F 消失后，长方体会恢复原来的平衡状态。当长方体受 F 力作用而倾斜到如（图 421）所示的位置时，重

力 P 的作用线恰好穿过 BB_1 轴，这时如撤去 F，由 P 对 BB_1 轴所造成的力矩为零，所以这时长方体处于不稳定状态，也就是说长方体在外界很小的作用下即会失去平衡，或转回原来位置。一旦长方体的倾角超过极限时，如(图 422)所示，P 对 BB_1 轴产生的力矩就不再是使长方体回到原位的恢复力矩，而是使长方体继续向外倾倒的跟 F 产生的力矩同一方向的力矩。对长方体来讲，P 是产生使它回到原来平衡状态的力矩，还是造成使它向外倾倒的力矩，而且关键在于 P 的作用线是穿过还是超出长方形的基底范围。

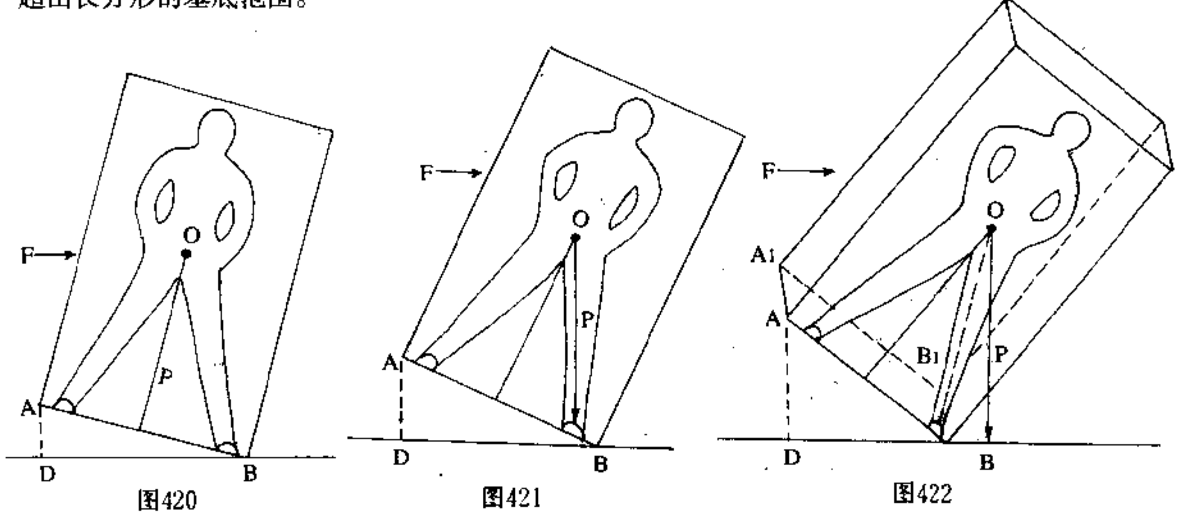


图420　　图421　　图422

长方形受 F 力作用从受力开始至倾倒的过程中，其基底范围逐渐缩小，而重心 O 逐渐升高。待至重力 P 的作用线通过 BB_1 轴时，重心 O 达到最高点，此后 P 对 BB_1 轴的力矩改变方向促使长方体倾倒，而重心 O 也会随着从最高点跌落下来。总之，任何物体的倾倒都是由于其重力作用线超出其基底范围所造成的。

(五)摔法的基本技术和训练

李小龙生前所运用过的摔技有三十余种，但最常用与最实用的也仅有十余种，在这里，择其精华详细解析如下。

1. 借臂背摔法

在中国武术中叫借臂背摔，在柔道流派中又叫过肩背摔法。在柔道中，这是立技中的手技之一，是小个子战胜大个子的最佳摔技之一，它使对方向前方或其右前方失去平衡，以后背摔将对手摔出去。

【借臂背摔法的特点】 作为一位叱咤风云的人物，李小龙常以中国南方人那种典型的(较低)身高，较轻的体重，独特的技术，多次击败众多高手，其中较拿手的背负投一技便是其得意技之一，被他称为“对付巨人的有效战法”。但是，运用时，弯腰不能过深，上体弯曲不能过大，否则腰会用不上力，无法背起对方而进行背负投。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图 423)，当发起攻击时，可先用左手抓住对方的右袖子或右手臂，而右手则抓住对方的左侧衣领的中央处(图 424)；随后，让对方的重心前移同时，将己方的右脚踏入对方的右脚前(图 425)，在这里，右手肘向下，右手抓牢其衣领；己方利用左手拉动对方的右手，左脚背步迅速移动到对方的左脚前面(图 426)；将左脚尖竖立，弯曲膝盖，使腰部顶起对方的身体，并将己方的右手肘贴在对方的右腋下，随之放低身体，把对方的身体拉到自己的背部来(图

427)；接着，在把膝盖猛然蹬直的瞬间，由呼气发力而将对手进一步向右前方拉动(图 428)；然后，将其重重摔落于体前(图 429～图 431)。

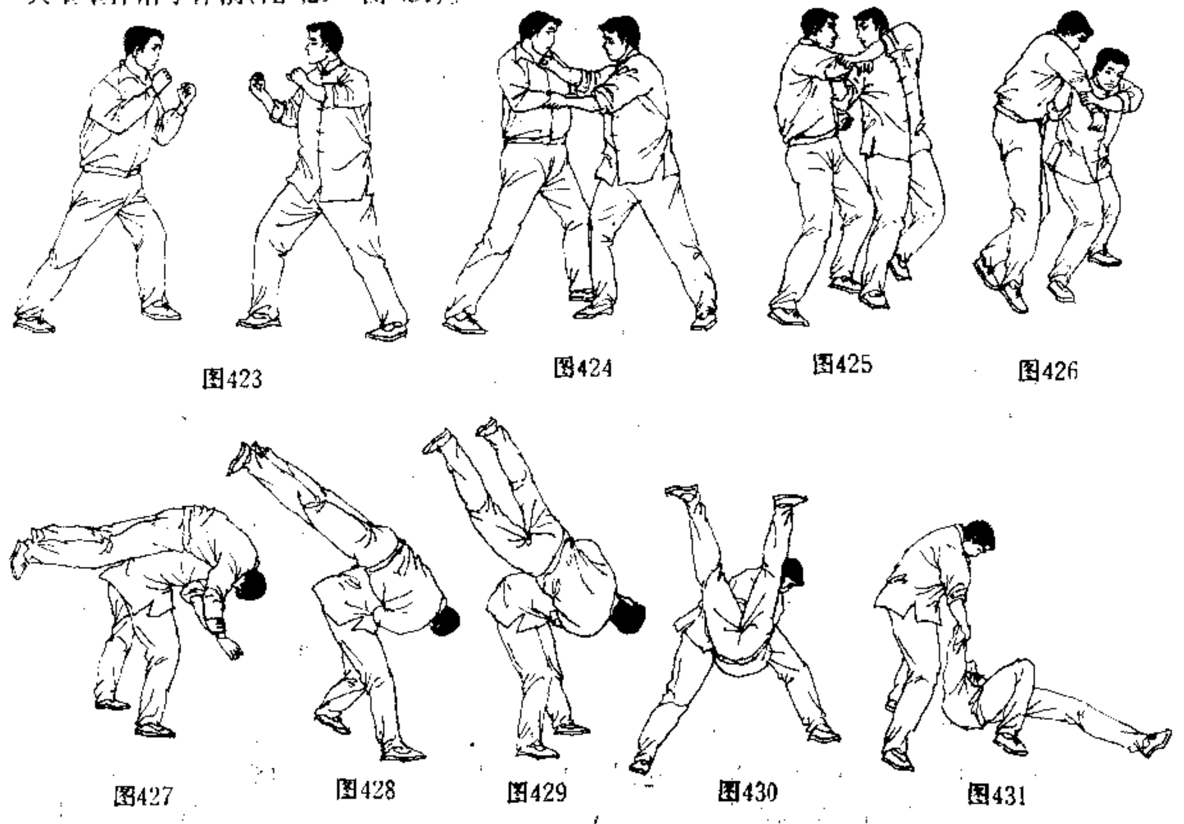


图423 图424 图425 图426

图427 图428 图429 图430 图431

【动作要领】 李小龙说，要充分发挥强劲的腰力，并充分利用整体的合力摔翻对手，如左手的拉劲、右手提劲、臀部的顶劲和腰部的拧劲，以及身体前倾惯性的密切配合，令敌无法防范或解脱。

2、钻扛摔法

此技在柔道中叫肩车摔，也称之为过肩臂摔法。在中国武术中叫钻扛摔或穿腿摔，在传统武术中则称作倒口袋或耘穿摔。

【钻扛摔法的特点】 在李小龙的摔法体系中，这是一种先使对方在右前方失去平衡，再以右面肩颈顶住对手，而后再将其身体扛起来，越过己方的头部，将对手向左前方摔出去的技法。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当李小龙发起攻击时，可先用左手抓住对方的左手臂(图 432)，同时用右手虚攻其衣领(图 433)，以迫敌因闪避而造成重心后倾，从而暴露出了下盘空当；紧接着，己方不失时机地疾将右脚插入敌裆内，用以控制对手的重心并为进一步扛起对手打好基础，当己方用右肩顶住其裆部的瞬间，迅速将右手由敌裆下翻上而抓牢敌衣服(图 434)；上动不停，在两腿猛然蹬直的同时，用腰的力量猛劲举起对方的身体(图 435)，使其悬空；然后，左手继续下拉，右臂仍用力上挑(图 436)，像倒口袋似地把其重重摔落于左前方(图 437、图 438)，使敌由此而丧失战斗力(图 439)。

【动作要领】 本动作的技术要点是：抓、穿、潜、扛、挺、挑、扔。举起对方时，必须把腰下沉，用后颈贴住对方的前脚部，用腰、腿的力量扛起对方。也就是说，用后颈部贴到对方的右腋下做动作是错误的。此外，将对方摔倒的方向应是自己的左前方，而且不能拉回左脚，身体的方向亦不能变动。

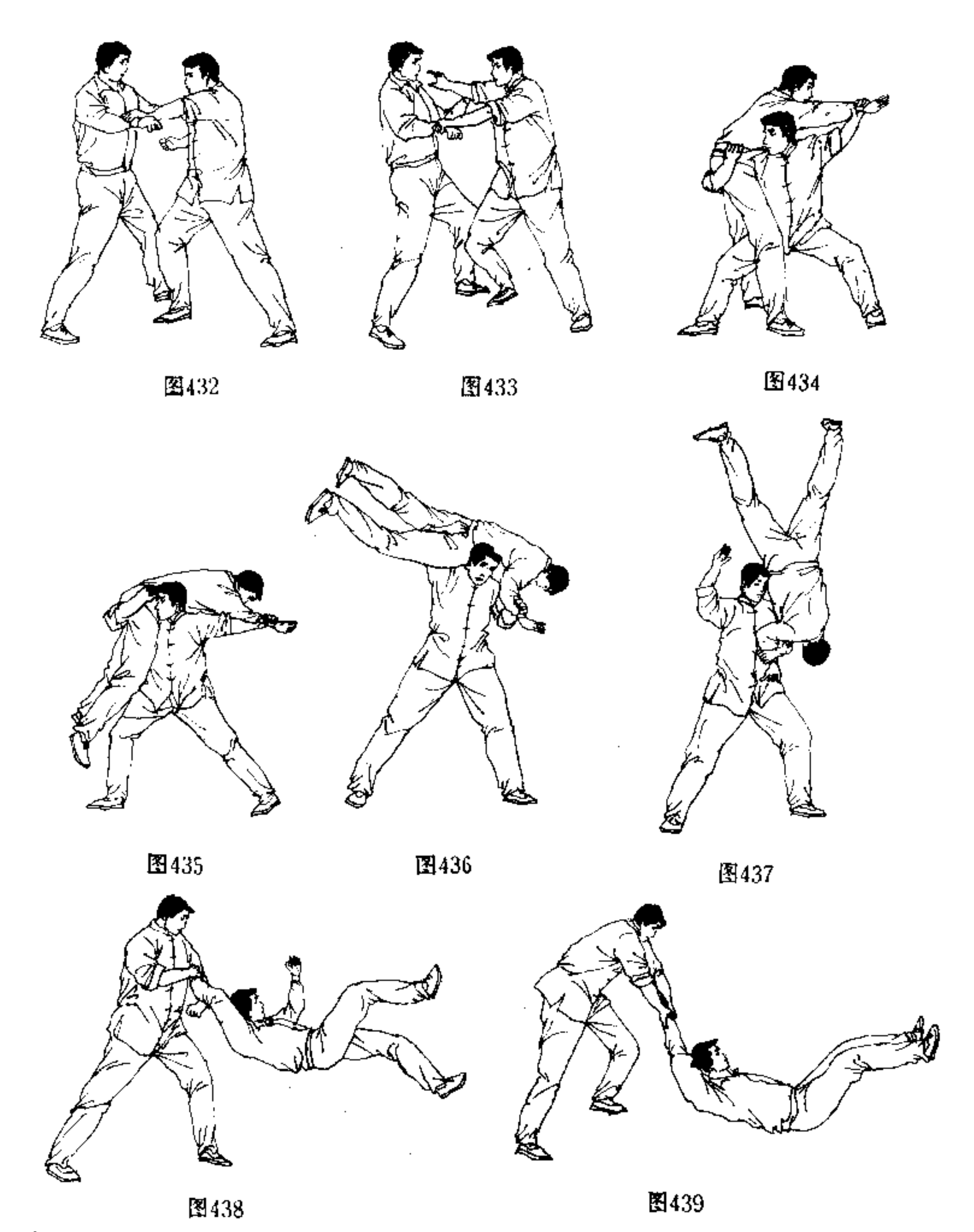


图432 图433 图434

图435 图436 图437

图438 图439

3. 挟颈别摔法

此技在柔道中叫抱腕背摔法，在传统武术中则叫夹颈别摔，而在跤术中称之为别子。

【挟颈别摔法的特点】 运用本摔技时，首先应把对方拉向自己，使其向前失去重心，用右腰的后部贴在对方右腰上，再用右大腿别住对方支撑身体重心的右腿，将其摔于体前。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当李小龙发起攻击时，可先用左手抓住对方的右手臂(图440)；接下来，为了控制住对手的重心，可迅速将右脚向敌档内插，同时挥出右臂准备夹搂敌头颈(图441)。当自己的右后腰紧顶住对手的下腹时，左手向左后方用力牵拉敌右臂，右手臂则死死夹住其颈关节且猛力内拧(图442)，使对手因颈关节剧疼难忍或呼吸困难而丧失抗衡能力。

上动不停，己方充分利用臀部的拱力、右腿的绊力、身体猛然左转的惯性，以及右手臂的夹压力

与左手的拉力，先使对手的身体重心移到右脚尖上(图443)，随之向前方失去重心，继而迅速将对手浮起来(图444)；紧接着，将对手从背上抡起一周后(图445、图446)，把对手向前大幅度地转体摔出(图447)，使敌方重重摔落于体前(图448)，制敌于瞬间。

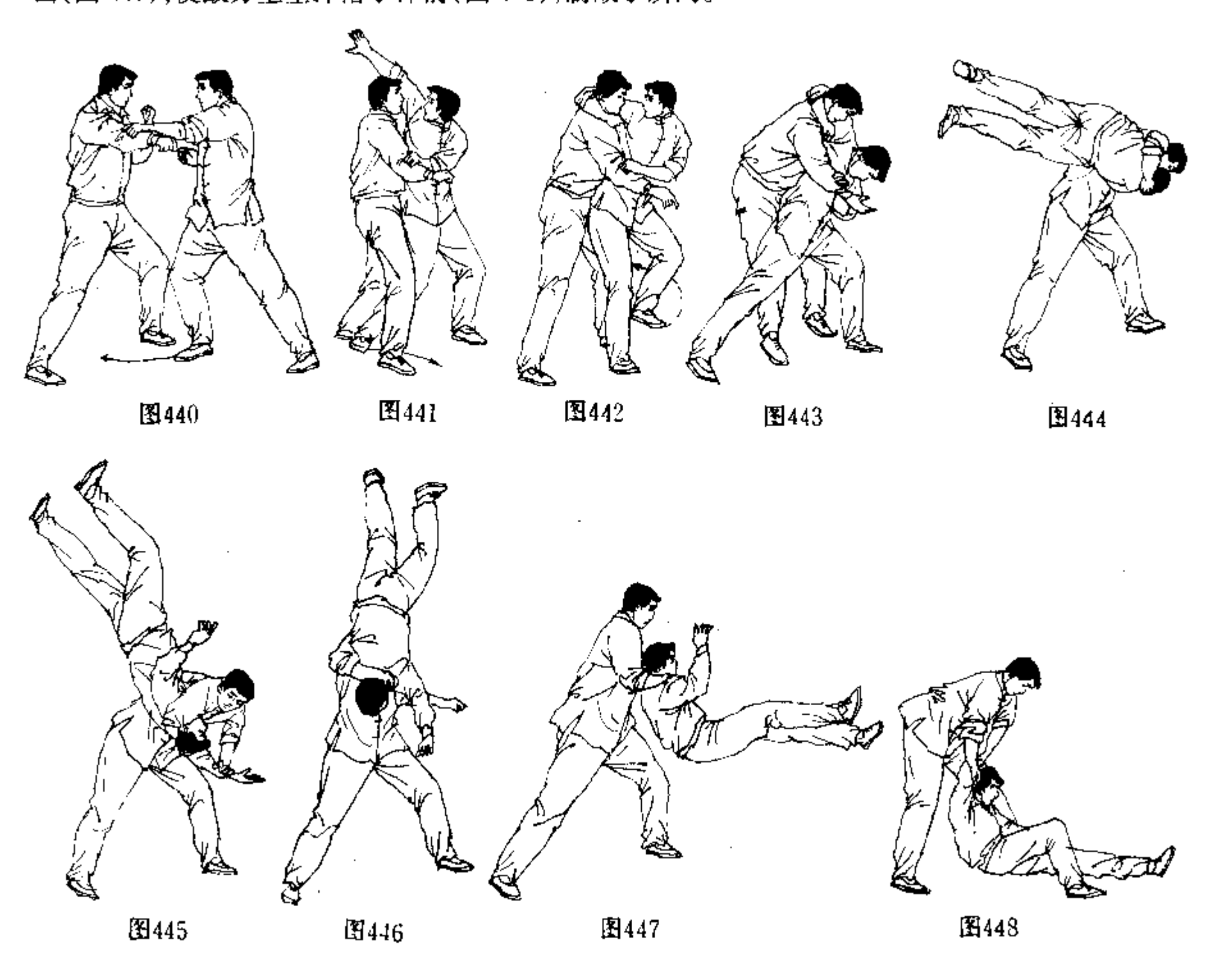


图440 图441 图442 图443 图444

图445 图446 图447 图448

【动作要领】 本动作的技术要点是：抓、插、搂、甩、绊、扔。也就是说，右脚要先往敌裆内插，再移出，随之左脚再后撤，并带动右脚按原路线返回去别(绊)住敌右腿。

再者，双方在做动作时，己方要把对手向前摔倒，就需把腰部降低，贴到对方的下腹部作为支点，用两手的动作作为力点。挑右腿和用两手拉压的动作要形成力偶。

4. **挟颈挑摔**

此技在柔道中叫大外刈或小腿外拐法，在传统武术中则叫挟颈挑摔，在跤术中被称为勾子或挑勾子。

【挟颈挑摔的特点】 在柔道中，这是立技中投法的足技之一，它是己方从对手的腿后用腿绊倒对手的方法。也就是使对方向右后方或后方失去平衡而倒地的技巧。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当李小龙发起攻击时，可先用左手抓住敌右手臂，同时用右手抓住其左衣领(图449)，并用左手向后拉对手，右手向上、向前推对手，用以破坏对手的重心平衡；紧接着，左脚迅速向对手两脚前一步，从而为进一步制服对手打好基础(图450)。

上动不停，两手继续用力，使对方的身体紧着于我方，迅速换用右手臂挟住对手之颈部，同时向左转体，并将右脚挥出以蓄势运力准备进行后挑攻击(图451)；随后，在靠左脚来调和自己身体平

衡的状态下，使对方的上半身完全紧贴于我方，接着我之身体前倾，在右腿猛然后挑的瞬间（图452），在强劲的腰力带动下，将对手高高抛起（图453、图454），继而重重摔翻于自己的右脚前（图455、图456），将敌制服。

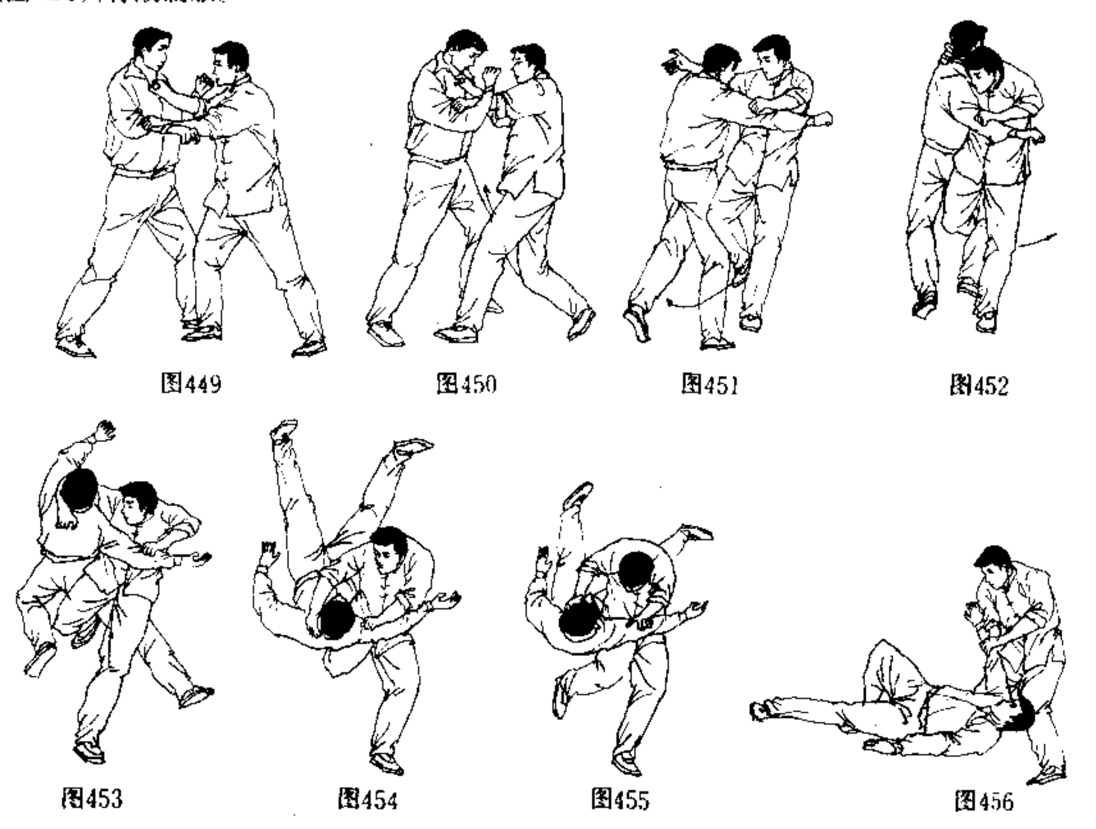


图449 图450 图451 图452

图453 图454 图455 图456

【动作要领】 在实战中，注意欲拉近对手上半身时，对手往往会反攻。再者，要让对方的重心充分压于其后腿上时，才可做挑腿动作。在打斗中，当对手重心后移，臀部后坐时，有利于使用此技术动作。在运用时，越紧靠对手就越能奏效。

李小龙说，在运用时一定要防止对手后退，这时应用右臂推，即利用对方被推时的反抗力量，乘机把自己的左脚插入，以打乱对手的阵脚，使对方的右脚浮起，左脚又不能抬时，在身体重心移到右脚的刹那间，乘势把对手狠狠摔跌于体前。

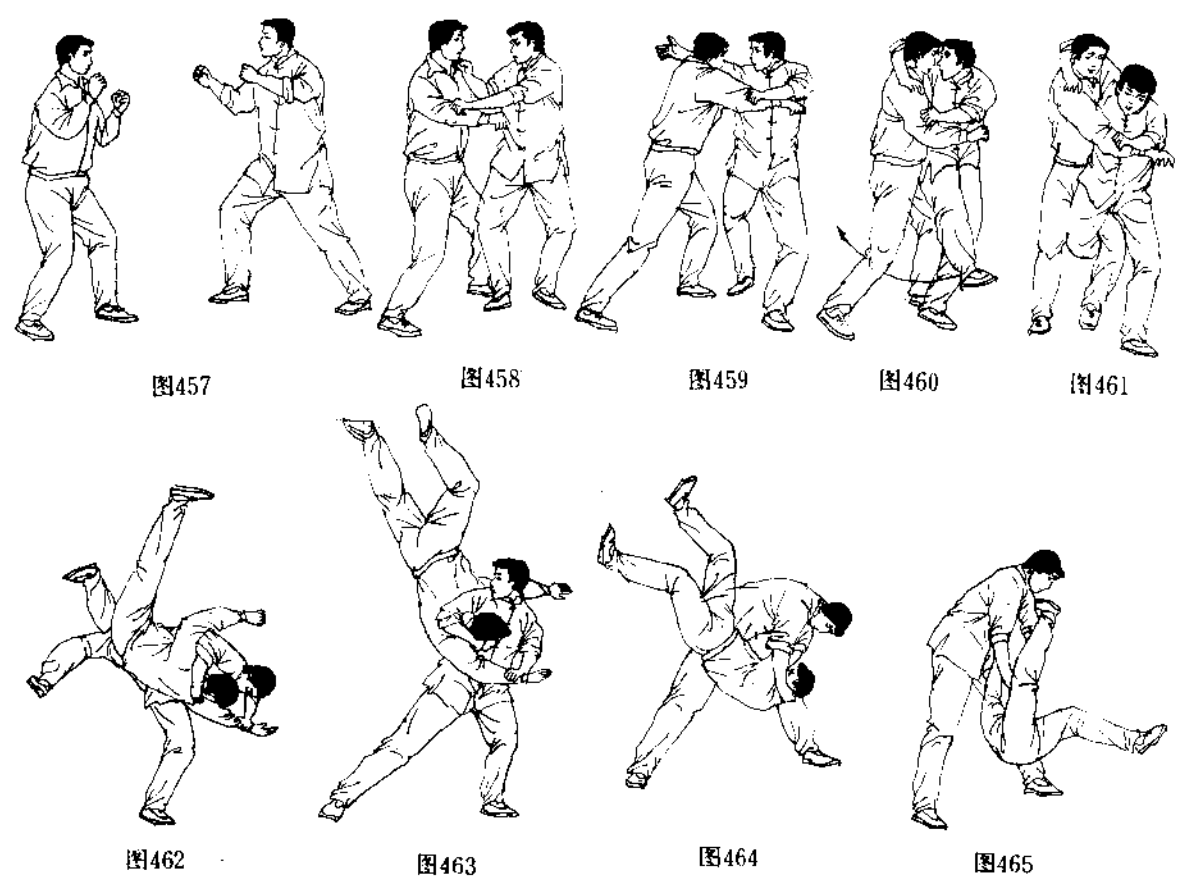
5. 拉臂挑摔法

此技在柔道中叫内股摔法，又称之为内腿后捻法。在传统武术中称为拉臂挑摔法，而在跤术中则叫离腰勾子。

【拉臂挑摔法的特点】 拉臂挑与柔道中投技的足技之一内股相似，它是一方用腿从对方裆内挑起使之摔倒的方法。即己方转体朝后方，用右脚向对方的两腿之间插进，用力撩踢对方的左膝内侧，同时举起对方，使其向正前方摔倒的技术。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始（图457），当李小龙发起攻击时，可先用左手抓扣对手的右手臂或衣袖，同时用右手虚攻其中盘（图458）；接下来，左脚迅速向前上步以制造前冲的势头，并随势跟进右脚（图459），准备进行挑别攻击。在这里，己方一方面要让对方于右前方失去身体平衡，另一方面要把右脚移动到他的右脚尖内侧。也就是说，己方一面要摇动其身体使其失去身体平衡，一面需使双脚站到恰当的位置。

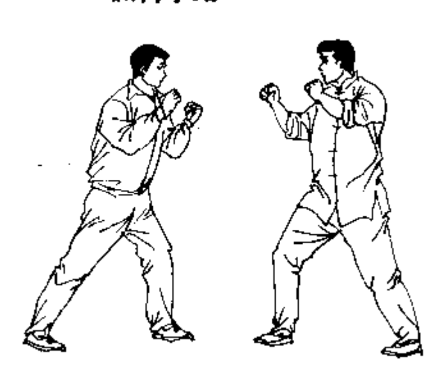
上动不停，己方将身体大幅度左转，两手拉紧(图460)，同时用左脚支撑身体重心，用右腿向对方的两腿深处插进(图461)；随后，用右膝的后部向对方的左膝内侧利用左腿的弹力猛然向后方撩举(图462)，将对手高高抛起(图463)；然后，再将其重重摔翻于体前(图464、图465)，一招制敌。


图457 图458 图459 图460 图461
图462 图463 图464 图465

【动作要领】 李小龙说，己方要把右胸部和右臀部与对方的上半身的正面全部贴紧，以利于全身的整体发力。当对方的身体重心前倾，两脚跟浮起，失去抵抗力时，是做本摔技的最佳时机。

当右腿向后撩踢时，身体要下沉，同时两手拉紧，并把左腿的弹力(冲势)、转体等几个动作连贯与协调起来，上下一起配合发力而制服对手。

6. 抓臂拿踢


图466

此技在柔道中又叫拦膝摔法，在传统武术中则叫抓臂拿踢摔法，在跤术中称之为泼脚或搀踢。

【抓臂拿踢的特点】 己方用力使对方向右前方倾倒，使其身体重心落在右膝上，再用左脚内侧做扫踢去拦点对手的膝关节薄弱环节处，使其摔倒于地。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始(图466)，当李小龙先发起攻击时，可先用左手抓扣住对方的右手臂或衣袖，同时用右手抓住对方的左胸襟上提(图467)；接下来，己方左手猛力后拉，右手顺势插入敌左腋并向自己的后方搂牵，使对方身体重心向右前方倾倒(图468)，从而为进一步摔翻对手打好基础。

上动不停，在对方重心前(侧)倾的瞬间，己方用右脚支撑住自身的平衡，同时挥起左脚以蓄势运力(图469)；随后，将左脚狠狠踢(扫)于对方的右膝关节下沿处(图470)，将对手凌空带起(图471)；然后，己方双手用力推拉，身体随之左转(图472)，将对手重重摔翻于体前(图473、图474)。

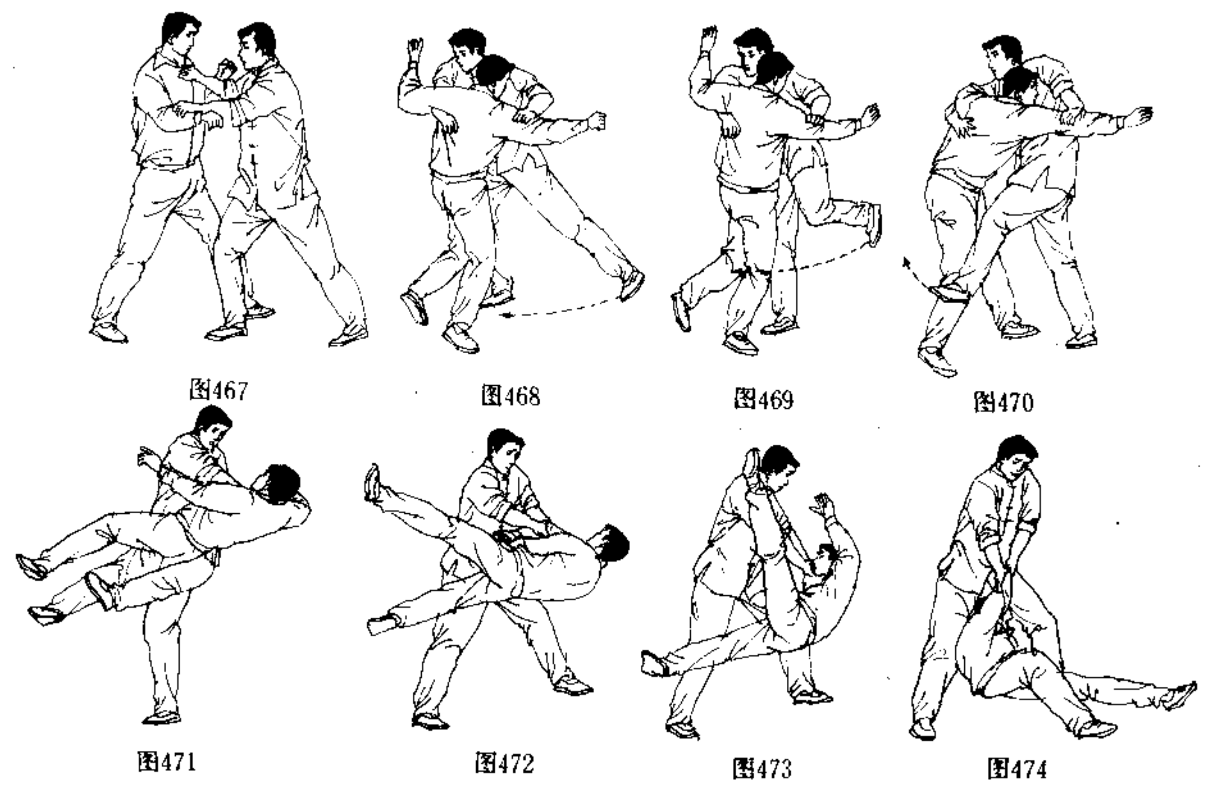


图467　图468　图469　图470

图471　图472　图473　图474

【动作要领】 己方应把右脚放在和对方两脚成一条直线的外侧，支撑住身体重心。腰和左腿要伸直，左脚尖应用力伸直。再者，己方的右脚不能离对手的两脚太近，脚尖亦不能向前，因这样不利于保持重心平衡，也不利于做摔倒对方的动作。

我们知道，由斜面向下滑动的物体，遇到障碍物的时候会向前倒。膝车摔法的技术与这个原理一样，利用对方右脚向前迈的惯性，以左脚向对方的膝关节下沿处作为障碍物，使其迅速前倒。对方向前迈的速度越快，惯性越大，受阻碍后摔地时也越狠。此外，己方牵拉的双手要与对方的速度配合好，再向同方向用力搂拉，就会更增加对手向前倒的速度。

第十节　截拳道的拿法攻击法训练

擒拿技术是中国武术技击体系中的重要内容之一，作为中国武术优秀传人之一的李小龙，当然也擅长于拿法。

在与学生们的谈话中，李小龙曾说过："武术是我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓，其理深奥，其术精巧，其法变幻万千。"因此，练习或研习截拳道而不懂擒拿术，到头来亦不是完整意义上的李氏功夫。

根据李小龙的见解，擒于人，其理俱出于人之关节筋骨；施于人，在于手法劲力运用之妙。若只习其技，而不巧其劲力，则技无以技；如只得其技，而不懂其法，终究无以运用。故欲明擒拿之术，必尽其理。总之，研习截拳道的擒拿法，必先明其理，而后巧劲、熟技、懂法，此为练武的正当途径，也

是擒拿术修习的程度之一。

(一)截拳道拿法的基本内容

从擒拿术的本质来讲,它是在徒手搏击中,利用人体主要关节的活动规律和要害部位的弱点,以及不同的穴位,拿其一点而制其全身的一种技术方法。它是以巧取胜的实用技术,具有丰富的内容和深邃的机理和哲理,因此它有很高的研究价值和实用价值。

截拳道拿法的主要内容及运用形式有:

1. 拿关节

拿关节,是指从反方向去用手法拿人体各部某一关节,利用力学中的杠杆原理发力,从而迫使对方做违反人体关节活动范围和生理机制特点的运动,破坏关节、伤筋动骨,以求达到使对手就范的一种擒拿方式。

2. 拿筋脉

拿筋脉,是指用手指的抓劲,抓拿起对方某部位的肌肉或筋脉,并使之产生剧痛或失去反抗能力的一种手法。如果指力强劲的话,可使对方供血不足或头晕目眩,严重时也可使其休克或昏厥。

3. 拿骨术

所谓拿骨术,在李小龙的观念与意识中,主要是指卸拿对方的骨之结节和人体关节中较小的骨头,如折拿对方的指骨等,使对方因瞬间的剧痛而丧失抵抗能力。

4. 拿穴位

所谓拿穴位,主要是指在擒拿的过程中,用手指控制住对方的有关穴位,使其手臂或肢体产生麻木或疼痛,从而丧失战斗力,而束手就擒。

(二)截拳道拿法的运用原则

1. 讲究突然性

就是说,应在对方毫无准备的情况下突然出击,使对方没有闪躲、招架、还手或挣扎的机会。这也就是我们常说的"出其不意,攻其不备"。如果己方的动作预动太明显或企图已暴露的话,则对手的精神上就必然有所准备,此时擒拿动作就很难完成。

2. 巧于应变

根据李小龙的意图,所谓"巧",就是不费拙力,按着对手的招与势,相应地做出擒拿的技术动作。当然,这需要有较好的身体素质和基本功底,否则,难以达到预期目的。

(三)截拳道拿法的劲力类型

在搏击中实施擒拿技术,是肢体的接触,是劲力的较量。

截拳道中擒拿法中的主要劲力类型大致有如下几种:

1. 整　劲

整劲,是人体所具备的劲力汇聚为一,是"精、气、神、力合一集中"的结果。要"一动无处不动"地进行专一的配合,一旦着力便使敌无法抗拒或抵抗而受擒落败。

2. 透　劲

透劲,是指能穿透攻击目标的劲力。欲发此劲,首先自己的意识要有穿透感,意念要有穿透感,目光要有穿透感,以及劲力要有穿透感。此"四感",实际都是高度集中的意志努力,是擒拿技法得以有效实施的内在基础。

3. 明 劲

明劲，即手臂的刚劲。其力量充实，发力明显，先松后紧，干脆集中，一发即收，故极易得手成功。

4. 暗 劲

暗劲，是擒术的柔劲。暗劲运用于攻防时，主要以守为主，即发挥以静制动的原则，从而做到"防中蕴攻"。其特点是先柔后刚，刚在柔中，不露其形，外视其弱，其劲力连绵不断，为擒拿术中的主要劲法之一。

5. 化 劲

化劲，是外似柔软，内含螺旋，着力疾变，是制敌的巧力。其主要功能在于化解对方的对抗力量，保证擒拿的顺利实施。

6. 滚 劲

滚劲，触实即滚，借势用力，旋臂转腕，从而使对方无法抗拒。

7. 拧 劲

拧劲，是由手臂扣发，得于腰肩，左右拧转，且劲如拧绳一般去损伤对手关节的劲法，其特点是劲脆而圆。

8. 折 劲

折劲，为寸劲的基本类型之一。其特点是瞬发即逝，迅如闪电，一发即刚，劲短而疾变，主要结合杠杆原理运用。

(四)截拳道拿法的基本要求

学习擒拿术必须要掌握的基本素质和要求如下。

1. 良好的基础素质

李小龙认为，良好的身体素质为力量、速度、柔韧性和灵活性等，是保证擒拿技术能够迅速奏效的根本条件。古人云："一力降十会。"这句话虽有点夸张，但充分说明了力量的重要性。当然，单凭有力量是不够的，还必须要有速度的配合，灵敏的反应及爆发力的协作等等，才能在错综复杂的擒敌对抗中制敌。

2. 娴熟的技术

要充分发挥自身的技术，必须熟练地掌握动作，只有做到动作娴熟，才能运用自如。要想充分做到招熟力狠，应少而精。古拳谚云："不怕千招会，只怕一招精。"

3. 超人的胆识

常言道："一胆二力三功夫。"其中"胆识"是决定自身擒拿技术成败的关键所在。故李小龙要求研习者须临敌不怯，头脑清醒，招法迅捷，发力准狠，使敌方防不胜防而最终落败。

(五)截拳道拿法的基本技术和训练

李小龙生前所常用的擒拿技术有如下几种。

1. 拧腕推肘拿法

李小龙曾经说过，人们日常使用肘关节时，也没感觉到什么，然而试想一下便会晓得，如果这个肘关节不能自由弯曲，这样的对手还有战斗力吗？

象肘关节如此重要的部位，也许对手会想加以锻炼，然而，很遗憾，这点是做不到或是很难做到的。包括肘关节在内的一切关节，都是不能锻炼时，只能锻炼关节周围的肌腱和韧带。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当对手先出拳打来时，可速用右手牢牢抓扣住其右手腕，并以此作为杠杆支点，同时再以另一只手从外侧掐压住对方的肘关节背侧处（图475）；接下来，利用两手的合力使敌肘关节被弯曲到相反的方向（图476），这时就会使对手感到剧痛而难以忍受（图477）。为了进一步制服对手，可再将右手用力把对手的右手压别于其背上，并用力向回扳折其手腕，使敌因肩、肘、腕三处剧痛难忍而屈服。

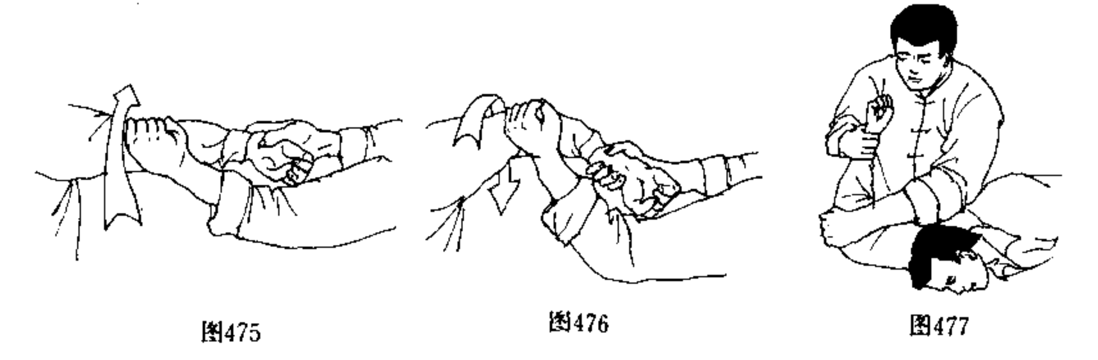


图475　　图476　　图477

【动作要领】 在实战对抗中，这一招使用力不大，即可能会使对手发生骨折、脱臼及韧带撕裂等严重的伤害。

2. **折手顶肘拿法**

李小龙认为，胸口最容易被抓住，尤其是穿着衬衫或运动衣更是如此。因此，当对方伸出右手来时，即用折手顶肘反击。

【运用方法】 运用时，由戒备势或右自然站立姿势开始，当对手伸右手向我胸部攻来或推（抓）来时（图478），李小龙便迅速作出了反应，他先用左手由内向外反手抓扣住了对手的右手（图479），进而控制住了其攻势；随后，左手用力向外、向下拧转其右手，使敌变成右手拇指朝外（其余四指朝下）的姿势（图480）。接下来，疾用右手托拿住对手的肘关节，使其肘窝向上（图481）；然后，左手向前、向上折压其手掌及四指，右手则猛力向上顶托（图482），两手配合，一折一顶，使其腕关节与肘关节均极度背折，因而造成整个手臂剧烈疼痛，从而控制住其全身。

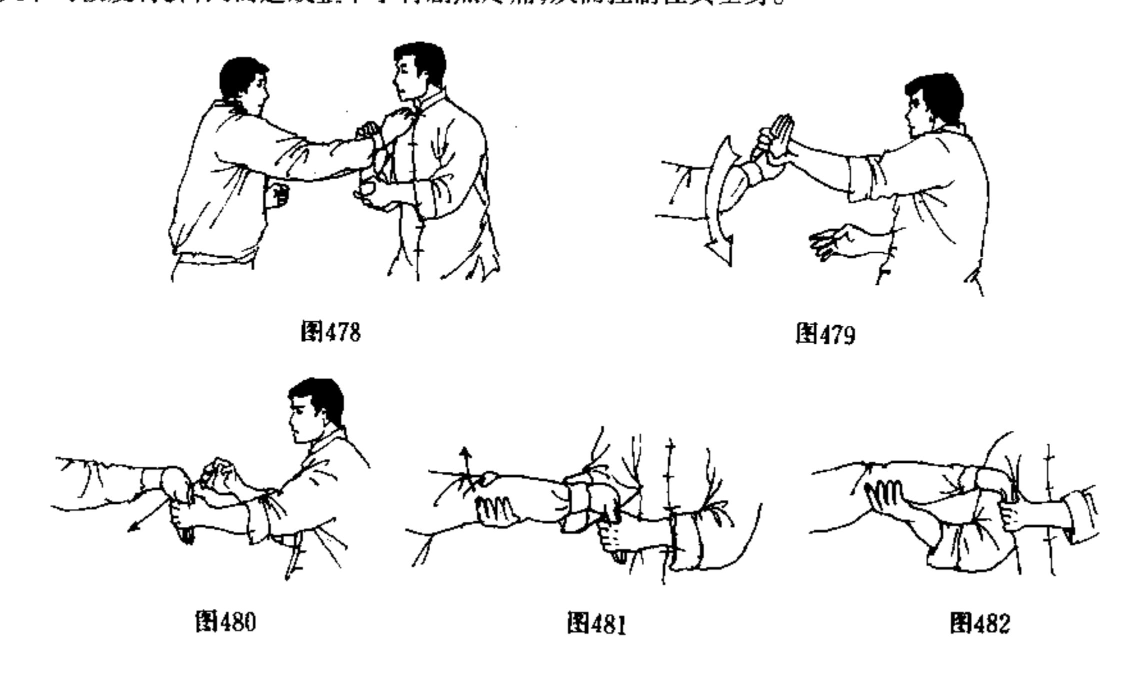


图478　　图479

图480　　图481　　图482

【动作要领】 左手抓拧敌右手要准确、连贯、有力，并需与右手配合好，要充分利用杠杆原理以达到省力的目的。右手上顶时，要充分借助身体前冲的惯性及腰部上顶的力量加强动作的效果。

3. 锁手斫臂拿法

李小龙曾举过这样的例子：身材高者和矮小者相比较，哪一方强呢？很多人会回答："当然是身材高大者强。"实际上矮小者战胜高大者的情形却是大多数，其中本招法便是以弱胜强、以小制大的一种比较典型的制敌武技。

由于矮小者的腰部位置较低，重心较稳固，因此为利用杠杆原理制服对手创造了有利条件。李小龙曾说："由于自己的手技颇有特点，所以每遇到比自己高大的对手时，内心里就觉得已掌握了胜算。"

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当对手先用左手向我右肩或胸部攻来时，我方应迅速做出反应，急用左手将其左手牢牢扣压在自己的肩胸部(图 483)，勿令松脱；同时，己方身体猛然左转并合扣右肩，右手肘则挥起以蓄势运力(图 484)，左手亦配合右肩部的动作而向内旋拧其手，使其腕部内旋，鱼际向上；然后，将右肘狠狠向下压砸其右手臂(图 485)，此时其整个上肢运动系统必被我锁定(图 486)，并使敌因剧痛难忍而屈服。

【动作要领】 左手抓扣其手要及时、准确、牢固，右肩转动要连贯、有力，右手臂下砸要狠，要周身合一，使敌因手臂极度内旋而下跪。

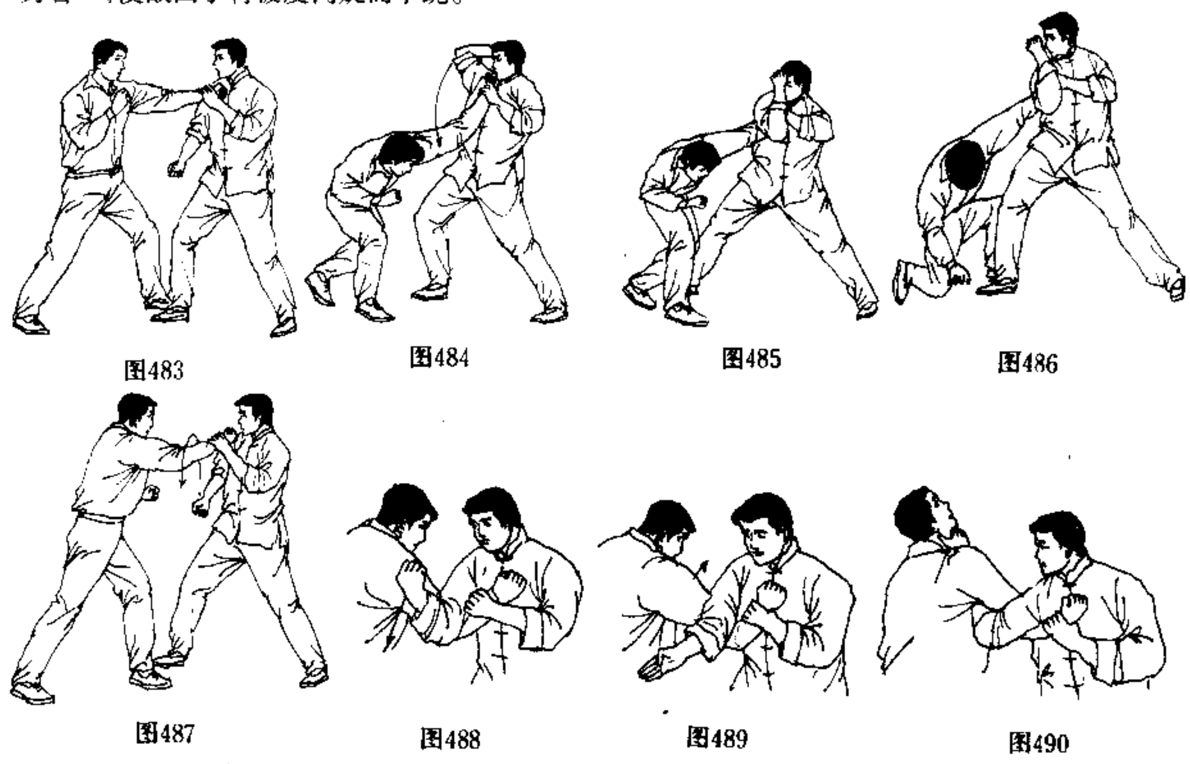


图483 图484 图485 图486

图487 图488 图489 图490

4. 锁手盘臂拿法

在实战搏击中，不管对手体力多充沛，身材多魁梧，只要其关节遭致相反方向的攻击，就不得不投降。

当己方的右手臂盘紧对手的右臂后，一般到此局面时对手就会屈服，万一对手不服而仍想抵抗时，可再用右手前伸上挑锁紧敌喉节，使对手越挣扎便越痛苦。

【运用方法】 运用时，由戒备势开始，当对手伸右手抓住我肩背、衣领或出拳击来时，我可疾用

左手封架或扣锁住其右手(图 487),将敌攻击消截于无形之中,接下来,迅速屈右肘,沿其右臂肘部外侧(图 488),向下向身后收肘(图 489),并用力向后猛别其臂肘,使其肘部极度内收上翻,其必侧身,而固锁住其整个上肢;随后,为了进一步制服对手,我可疾进步转体,将右手沿其大臂下沿绕过,继而用右手牢牢锁紧敌喉节(图 490),使敌因呼吸困难与整个手臂剧痛难忍而屈服。

【动作要领】 反应要快,抓拿敌腕要准确;右手肘压别敌臂肘要及时、有力,绕臂与锁喉要连贯、凶狠,整套动作一气呵成。

第十一节　截拳道的擒锁攻击法训练

锁法,其作用与柔道中的固技相当,其意义亦与对手倒地后的攻击法大体上相同,即采用各种踢、打、摔、拿的搏击技术将对手击倒在地后,迅速扑身踢上,进一步将对手控制住或制服。

(一)截拳道锁法的运用特点

当对手倒地后进行擒锁的动作虽千变万化,但主要依靠反关节制压的动作,将敌控制成为俯卧、仰卧、侧卧等姿势,并通过对其手臂、颈部和膝腿等部位的控制,使对方全身无法活动。

此种武技在使用时要求快速有力,并顺势而动,随机应变。即借敌抵抗之力,施我控制之法,并且一招未成再用第二招,要会灵活地变换或连环使用固锁技术。

此外,将对方击倒或摔倒后,为便于控制,如其处于仰卧姿势,可将其制成侧卧或俯卧姿势。对方有逃脱可能,在其拼命挣扎反抗之时,应迅速重击其要害。

(二)截拳道锁法的运用要求

1. 接近敌要迅速巧妙

在接近对手时,应从其未加防范的一侧靠近,选好最佳时机,动作要迅速、果断。

2. 讲求出奇制胜

在与敌全力相搏的全过程中,都要出奇制胜。此种战术手段的完成将使你在擒敌中从始至终占居优势。

(三)截拳道锁法的基本技术和训练

在截拳道中,锁法占的比重很大,这从李小龙的武学笔记和其它遗著中就可以看得出来。锁法原属于柔道的范畴,李小龙亦十分精通柔道,他虽算不上是个柔道家,却也能称得上是个高手。李小龙最早的弟子之一木村便是个柔道强手,他曾担任过李小龙武馆的助理教练。此外,在美国加州,李小龙还有一位好友,叫威利·杰依,是美国著名的柔术教育家。这样的良好环境,才使李小龙熟练的掌握了柔道技术。

李小龙生前常用的锁技有:对头颈的锁法、对上肢的锁法与对下肢的锁法等。

1. 对头部的锁法

对头部的锁法一般是致命的,因此需慎重而行,应掌握好分寸。

(1)错颈锁法

当对手倒地后,若对方俯卧己方应迅速坐骑在其背上,并用右手向上掰拉其下颏,左手用力向下推其头部,形成错颈动作(图 491、图 492)。

(2)夹颈锁法

当对手倒地后,若对手仰卧应与对手相对成跪撑,用右手臂从上往下反卷夹锁住对方的颈部,同时用左手抓住其右腕下压,将其左肘关节抵在你的左侧大腿上或髋腹部,用右腿抵住其后背,使对手成半仰卧被控制(图 493)。

(3)跪压锁法

当对手倒地后,应将右臂屈肘夹抱住对方左臂,用右小臂向上托挎,用以别住其肘,同时用力上提;左膝则用力跪压并抵住其左侧腰肋部,左手则牢牢锁住其喉节(图 494),在对方身体左侧成跪撑姿势将其成侧卧并控制住。

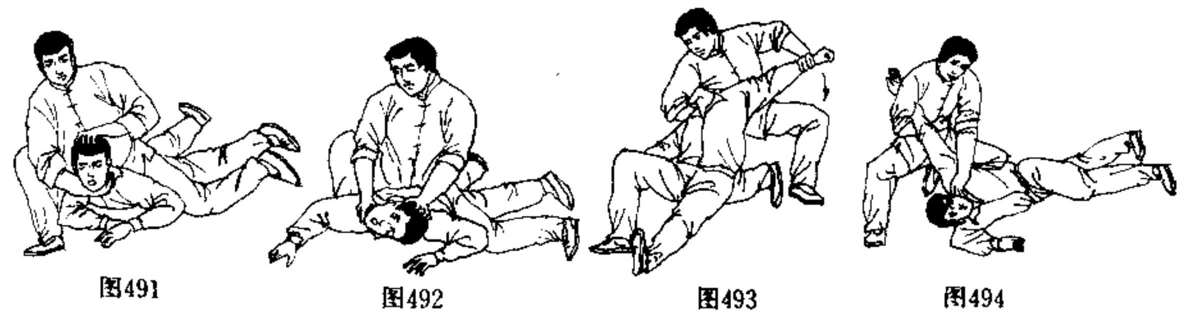


图491 图492 图493 图494

2. 对手臂的锁法

(1)骑压锁法

当对手倒地后,应迅速用左腿盘住对方右臂,并夹住其右肘关节,双手抓住并用力掰折其手腕,将其右臂立起并用力别压前推,在对方身体右侧成跪撑(图 495),将对手成俯卧姿势控制住。

(2)踩压锁法

当对手倒地后,应速用双手抓住对方左腕,做反卷腕动作,并向其头部前推,同时右脚用力踩踏住其左肩部。在对方身体左侧成站立姿势,将其成俯卧姿势牢牢控制住(图 496)。

(3)按压锁法

当对手倒地后,应迅速坐骑到其背上,并用右手从其右侧颈部插入,抓住其左手腕,然后用力向右拉,同时用左手按其头部,使其左臂被盘抱于颈部和肩上,成卷臂按压俯卧控制(图 497、图 498)。

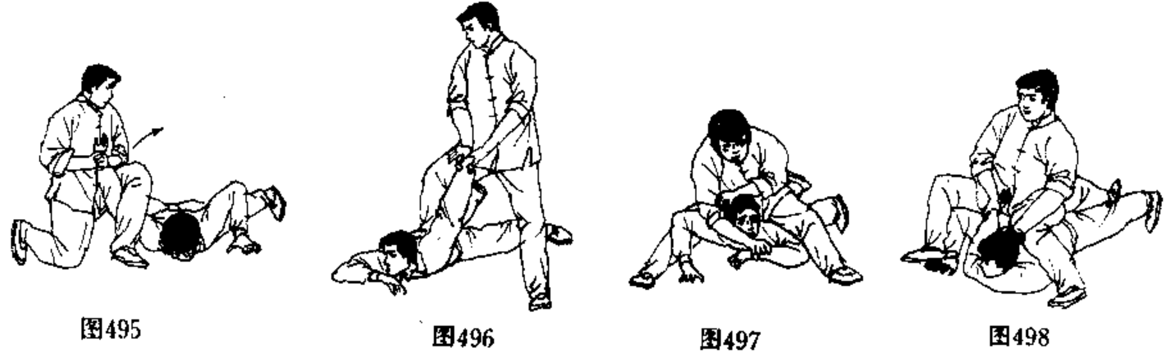


图495 图496 图497 图498

(4)腕挫锁法

本技法在柔道中叫腕挫十字固,是寝技中的关节技之一。它是身体与对手成十字形时,折对方肘关节的一种技术。运用时,先仰卧将双腿分别横压在对方头和胸上,并用双手在两腿间抓住其左腕拉紧且用力下压,用左腿内侧及髋部抵住其肘关节,在其身体左侧横向仰卧,与对方身体成重叠"十"字形,将对手成仰卧牢牢控制住(图 499)。

(5)折压锁法

本技法在柔道中叫腕挫腹固，是寝技中关节技之一。它是用腹压住对手肘关节并用右手折压敌手腕的一种技术。运用时，可速用右手抓住对方左腕下压，左臂夹挎其肘，小臂上提，身体侧卧于对方左侧，同时应靠压住其左侧躯干部位，将对手成侧卧控制住(图 500、图 501)。

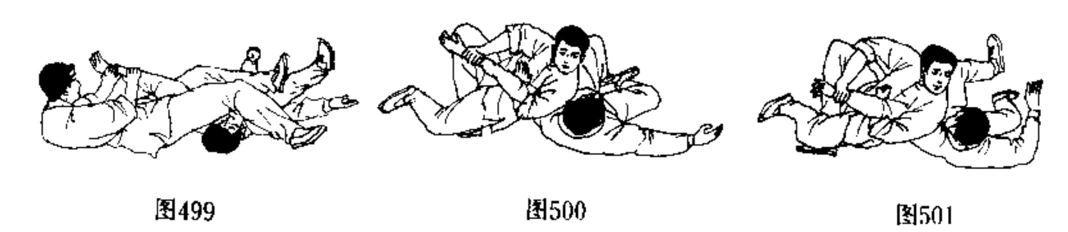


图499　　图500　　图501

3. 对下肢的锁法

(1)坐压锁法

对方俯卧，当己方抱住对手的左小腿后，将其小腿拉至腹下，同时跨右脚而蹲坐于其两腿上，右腿紧靠其左膝后，右手臂则用力上提，使敌因整个左下肢剧痛难忍而屈服(图 502)。

(2)推折锁法

当对手俯卧倒地后，应迅速用右手抓住其左脚腕，同时将右小腿放于其膝窝处(图 503)；然后，只要右手稍用力向前下方一推压，对手就会痛得大叫(图 504)。

(3)掬腿锁法

当己方两臂分别抱住对手的双腿后(图 505)，再迅速将右脚跨过其身体，使敌由仰卧变成俯卧姿势；然后，上体猛然后仰，两臂夹住其双腿后拉，并且臀部用力下坐其臀(图 506)，使敌因全身反弓疼痛难忍而屈服。

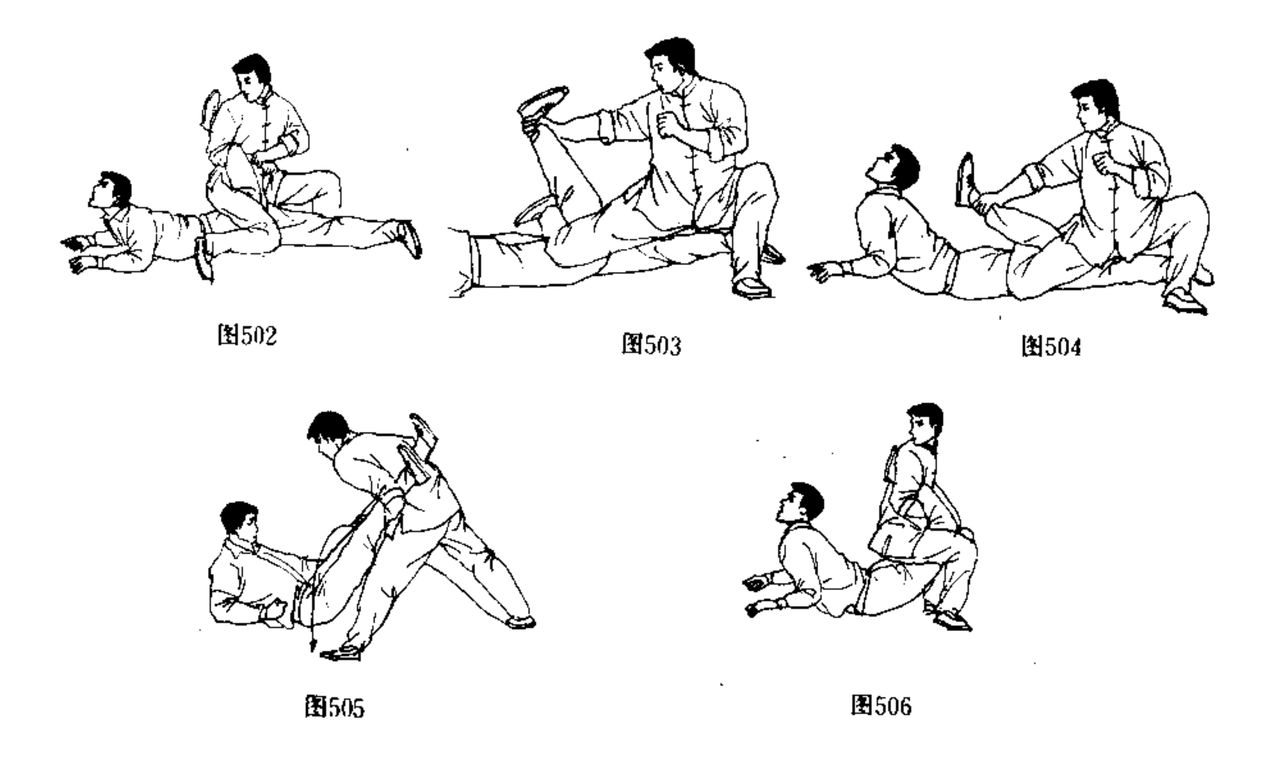


图502　　图503　　图504

图505　　图506

第十二节　截拳道的基本防御方法训练

在武术中，基本防御方法或防守法是实现搏斗目的的重要手段之一，也是搏击运动的基本类型之一。它的行为目的是为了保存自己，保存和守卫属于自己的位置或阵脚，其行为特征是以驻止状态抵御对方的进攻行为，在这种驻止状态或相对驻止状态中求得搏击中的优势和主动地位，进而达到保存自己实力优势的目的。

李小龙虽攻击力极为惊人，但他并未疏于防守，他的防守技术也是一流的，是当时的那些著名的拳王们所无法比拟的。李小龙个人亦认为，防御与反击是一种妙策，运用起来对于对手来说却具有极大的破坏力。

（一）截拳道攻与守的辩证关系

"攻对敌虚，守对敌实；攻为击虚，守为避实"，这已成为李小龙的口头禅，是李小龙搏击制胜的重要规律与内在联系。认识攻守的辩证关系，对于从深层意义上掌握李小龙的防御技术具有更为直接和实在的意义。

进攻和防守的概念都是指搏击行为，而且在搏击运动中只存在着这两种最基本的行为。这是由于搏击运动的目的是为了制服对手和保护自己，而制服对手依靠的是进攻的行为，保护或保存自己则依靠的是防守的行为。根据李小龙的见解，搏击中没有脱离目的的任何盲目行为，一切行为都是为搏击目的服务的。

在搏击运动或街头斗技中，攻与守的性质是完全不同的。关于攻的性质，从攻的概念来看，攻是一种对对方的进击，目的是为了制服或击败对手，它处在一种主动的运动状态，并且在进击运动中追求优势，发挥主动和长处，进而达到攻击的目的。由此看来，攻击的性质是一种主动进击的暴烈行为，是搏击暴烈行为的发起者，或者说攻击者就是首先挑起搏斗者。同时，攻击不仅仅是一种力量的打击，它还包括精神上的打击及运用智慧进行攻击。通过前面所述我们可以知道，攻的内容是多方面的，如物质力量的攻击，精神上的攻击，高层次的智谋攻击等等。所以，搏击中的进攻并不是指单纯使用武力对敌方的攻击，仅仅把进攻看成是使用武力进行血与火的较量，这种进攻意识是狭隘的。

关于守的性质，它是攻击的承受者，因而其性质是被动的，但攻守双方一旦接触，守方就不再是被动攻击的承受者了，守方的还击，也具有了攻击的性质。另外，由于防守是相对进攻而言的，因此有多少种攻击的手段，就有多少种防守的手段，守方必须根据对方的攻击手段来建立自己相应的防御手段。在这里，守方建立起来的相应手段如果抵消了攻方的攻势，那么防守自然就达到了目的，获得了胜利。反之，若守方建立起来的防守不能抵御攻方的攻势，那么防守自然归于失败。

李小龙曾说过："防守的概念是什么？是抵御进攻。防守的特征是什么？是伺机进攻。具有了这一特征的技击行为就是防御行动，在搏击中防御只有根据这一特征方能同进攻区别开来。但是，纯粹的防守同搏击的概念是完全矛盾的，在搏击中防守只能是相对的。"

由此可见，攻和守是相对的，无攻就无所谓守，无守就无所谓攻，攻守两种行为是密切联系的。攻守的内在联系是由搏击运动的相互作用构成的。对于防守的一方来说，是由于进攻者的原因造成的，即一方的进攻导致了另一方的防守；对于进攻者来说，它不是由于防守的原因造成的，而是出于实现搏击目的的一种实际行动的需要。其实，攻守都同出于夺得胜利的目的。

(二)截拳道基本防御方法的运用要诀

在实战搏击中,合理地使用防守技术,是争取主动的一个重要方面。在对抗中,只有正确地运用攻防结合,以攻带防,才能克敌制胜。

优秀的拳手不仅善以假动作诱使对手的强击猛攻落空,更能于对手拳脚落空或失却平衡之际,以闪电般的攻击反击对手。李小龙曾说过,防守是用来保护自身安全的方法,但绝非消极地防御,而应当积极主动的为后来的攻击创造有利条件。

在练习李小龙的防御技术之前,需先懂得截拳道的防守要诀。

1. 时机要得当

要想有效地闪避或阻挡住对手的进攻,必须做到时机恰当,一般是在对手攻势已发而未到之时进行防御。倘若时机过早,对手的攻势刚露未发,他便有可能改变打法,转移进攻,而使我方扑空;如时机过晚,则对手攻势已到,定会难以闪挡而受攻击。

在打斗中,李小龙还要求首先要密切注意对手哪怕是极细微的动作,同时还应判断他的动作哪些是假动作的佯攻。当自己对于对手的进攻意图有所觉察时,要严阵以待,不可操之过急。

李小龙还认为:最佳的反击时机是对手将要但尚未完成动作之时,便立即转入反攻,愈快愈好,使其根本无暇回防。

2. 自身动作要小

对于初学者来说,由于过度紧张和恐惧,会出现防守动作的幅度过大,因而易顾此失彼。在对抗中,防守动作的幅度要小,以既能保护自身又能有利反击为准。

3. 防守的面积要大

拳手对于对方进攻意图的判断要全面,如果只是防守一个部位,那么对方可能会攻击其它部位,所以说在实战中需做到防护面要大。

作为一名优秀的技击高手,既要熟练地掌握和运用各种进攻技术,又需掌握运用好各种防御与反击的技术,因为如果不能很好地掌握各个部位的防护动作,而缺乏防守能力,那就免不了最终会落败。

4. 动作变换要快

在实战搏击中,我方对于对手连续凶猛的进攻,可采用综合性的连续防守的方法,之后再寻隙反击对手。这样就要求由一个防守动作变换到另一个防守动作的速度要快,以免因疏漏而出现空当,反为敌所利用。动作变换的快慢与动作幅度的大小有关,只有动作幅度小,动作变换才能快。

5. 守中与用中

守中与用中是李小龙的一项重要搏击原则,也就是不论是攻击还是防守,都要守住自身的中心部位使之不受侵犯,并力争攻击对手的中线部位。

因为人体的要害大多皆在中线部位,故攻击对方中线可使其受重创。同时,中线亦是人体的轴心,如果把人体比作一个圆柱体的话,要想击倒这个圆柱,就必须打动它的轴心,若离轴心越远,则技击效果越差。因此,截拳道的实际技术和意念需始终不离对方中线,这样对方就难以化解己方的反攻。

(三)截拳道基本防御方法运用的要求

要想有效地掌握防御技术,首先必须理解和掌握下面的这些要求。只要将这些要求贯穿和运用到所有技术当中去,才能发挥出最大威力。

1. 把握得当，重击要害

搏击实是以命相搏之术，在生命受到极大的威胁或万分危险的情况下，采用准确有力而得当的防御手法，将对手的重击化解掉，随之再以充足的力量打击对手的要害部位，这是徒手搏击的基本要求与实施防御技术的基本原则。

2. 抢占地形，巧妙出击

抢占有利地形与位置，利用一切可利用的有力条件打击并战胜对手，是李小龙在搏斗中经常采取的一种方法和手段。因为防御本身是被动的，若把握不好场角（擂台）位置与距离，当会一败再败，置己于更为不利的境地。因此，每个研习者都应牢记这项基本原则与要求。

3. 保存体力，避免抗争

搏杀中要学会保存体力，以逸待劳。这是避免体力消耗与保存体力以应付持久战的基本准则。在搏击中只能付出必要消耗的体力，减少不必要体力消耗，从而为长时间的抗争和可能发生的不测，从体力上留有余地。

所谓以逸待劳，就是避免使用蛮力，不做徒劳无效的动作，并有效地解除或化解对手的攻击，从而不失去任何还击的机会。

另外，为了保存体力与避免损伤自己的肢体，要尽量避免与对手硬拼，进行体力或力量的抗争。

4. 稳定情绪，消除紧张

在搏击中稳定的心理状态也是非常重要的。实战技能的好坏，除具备良好的技术、素质、经验之外，还需具备良好的心理品质，以及战斗意识和勇敢精神。

在危急情况下产生紧张心理和不稳定的情绪是不可避免的，但过分紧张则会造成思维混乱、行动抑制、反应迟钝，并耗费体力。如何消除过分紧张，达到自控呢？这就要依靠有坚定的信念，必胜的信心，或自我暗示和放松并控制呼吸。

（四）截拳道防御方法的基本技术和训练

在实战搏击中，防御与反击如果掌握不好，即使你有较强的攻击能力，也会遭到对手的打击，甚至败下阵来。因此，截拳道的基本技术和基本战术都要求拳手要挡开或避开对手的攻击，然后寻机打击对手。

截拳道的基本防御方法通常可分为三部分去练习，它们是手法的防御技巧、腿法的防御技巧和不接触防御法。

1. 手法防御技巧

相对于人体而言，最灵活、速度最快的防御武器当属手法了。在实战搏击中，李小龙最常用的手法防御技巧有：拍击防御、捆手防御、压手防御、封缠防御以及格挡防御和抄抱防御等等。

（1）拍击防御

李小龙认为，倘若面临的对手动作出奇的快，而且不为自己虚招所诱，则可以拍击防御。

【拍击防御的特点】 拍击防御是快而有力的动作，其目的是将对方攻击的手向旁侧击开。

在实战搏击中，李小龙拍击对方的手有三个目的：一是运用拍击的劲道和快捷的动作造成对方的空当；二是作为攻击前的准备动作；三是洞悉对方手法攻势时，用来诱击对方。

在实战中，拍击的动作通常由后手来实施，可分为外上拍、外下拍、右上拍和右下拍四种形式（图 507 ~ 图 511）；当用右手进行拍击防御时，亦可分为四种形式，只是方向与左右（角度）相反而已（图 512 ~ 图 515）。

【运用方法】

①左(右)手外上拍防御

由戒备势开始(图 516),当对手出拳攻来时,速用左(右)手由内向外进行拍击(图 517),力点在掌背或掌下沿或掌心,使敌攻击偏离了打击方向(图 518)。

②左(右)手外下拍防御

由戒备势开始(图 519),当对手贴身用勾拳攻来时,速用左手由上向内、向下拍击对方的拳头或手腕(图 520),使其攻击偏离了打击方向(图 521)。力点在掌心或掌下沿上。

③左手右上拍防御

由戒备势开始,当对手先挥拳攻来时(图 522),速用左手由外向内进行拍击,使其攻击偏离了打击方向(图 523),也就是使其右拳擦着自己的右耳侧掠过。力点在左手心。

④左手右下拍防御

由戒备势开始,当对方挥拳向己方中盘攻来时,速用左手向上向右下方拍击对方来拳(图 524),使其攻击偏离了原来的打击方向(图 525),力点仍在掌心。

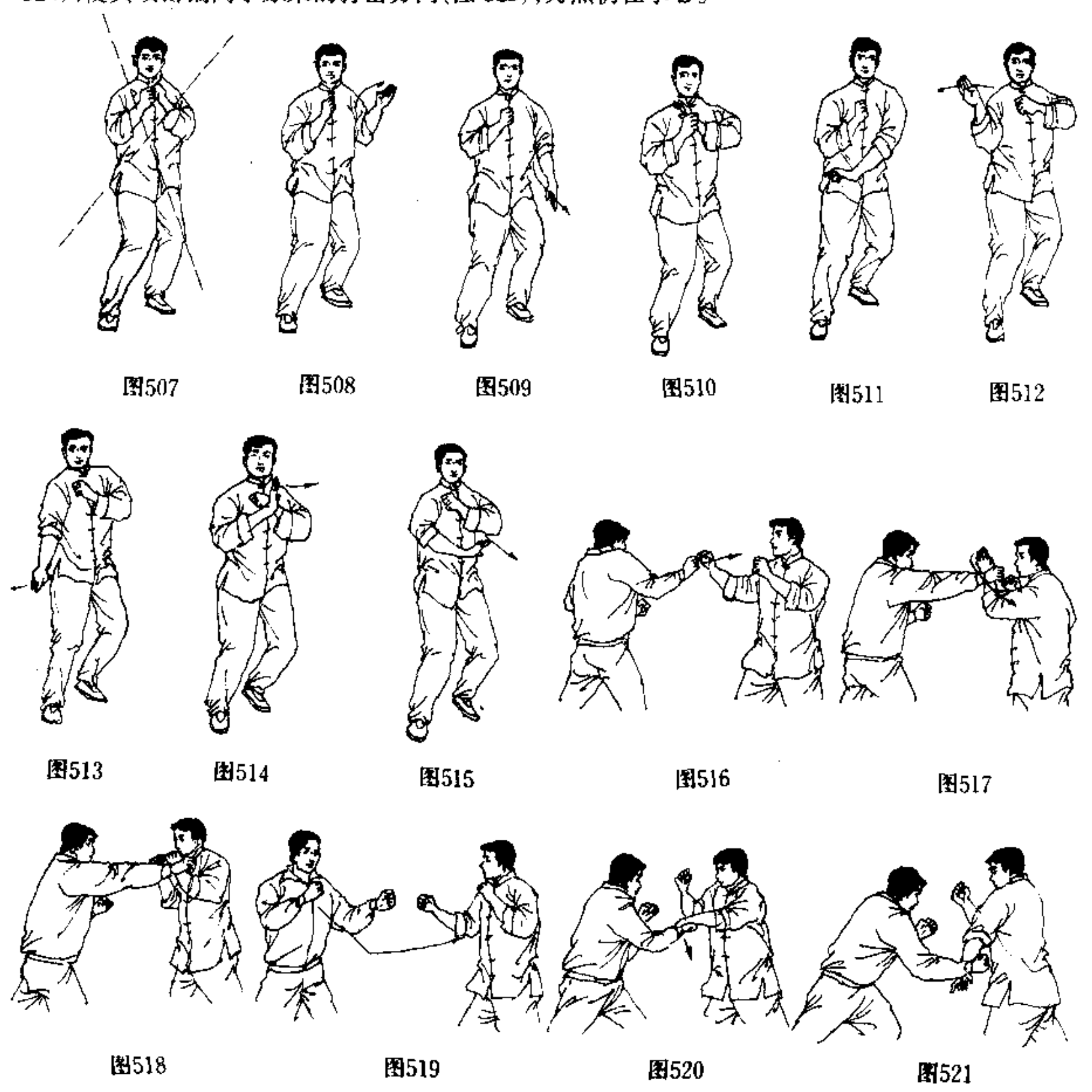


图507 图508 图509 图510 图511 图512

图513 图514 图515 图516 图517

图518 图519 图520 图521

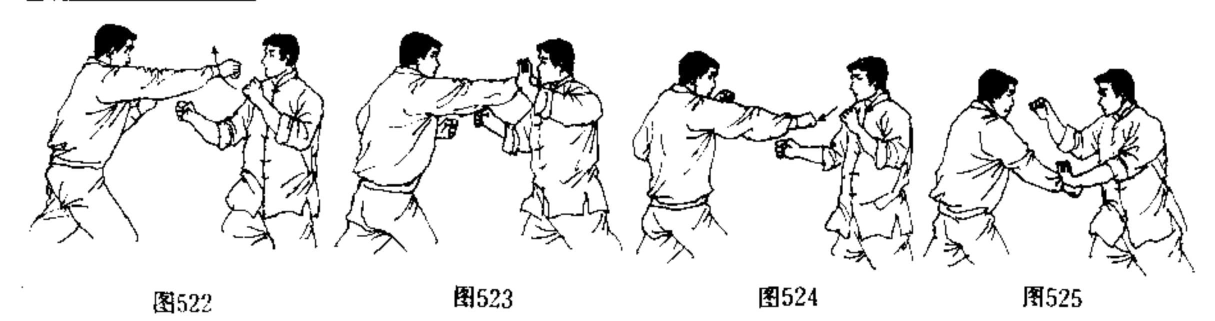


图522　图523　图524　图525

【动作要领】 在实战中，拍击是一种易学实用的防守技术，它是以手的开合、向外或向内的快速动作，拍开对手的直接打击。只需将对手打来的拳头拨开，使其偏离自己的身体即可，也就是手的动作应恰到好处，即足以挡住和控制住对手的打击就可以。

(2)捆手防御

捆手的动作是将对方的手，由高向低以斜角的方向向下带、或者是由下斜的向上带来防御。

【捆手防御的特点】 利用捆手防御时，自始至终都要有一种"粘黏"的感觉。利用此技巧防御后，对手不易逃避，进而易遭受己方的重力反击。

【运用方法】 由戒备势开始，当对手先挥右拳攻来时(图526)，速用右手由内向外搂抓其手腕(图527)；然后，顺势向右下方牵带(图528)，将敌重击化解于无形之中。

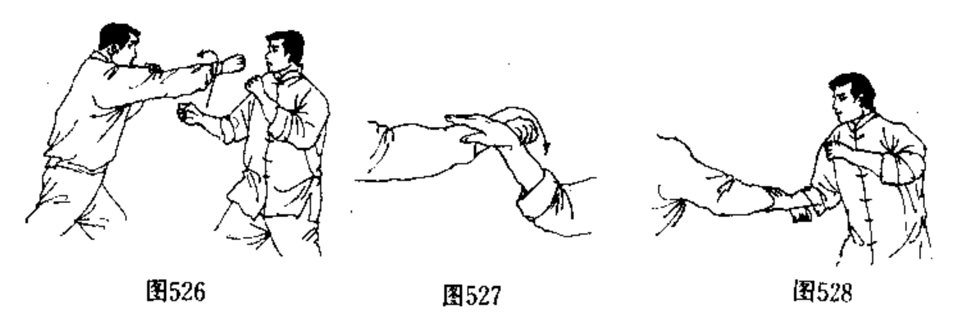


图526　图527　图528

【动作要领】 捆手防御，是李小龙用以阻止对手进攻的有效武器，它运用的是化劲，不仅可以解除对手的攻击，而且还能使对手因此而暴露出破绽或由此失却平衡，从而为进一步反击对手创造有利的条件。

(3)压手防御

压手防御的动作是由高向低将对方的来拳压下的动作。它与前述之手法的不同之处是没有倾斜的动作。

【压手防御的特点】 该技法主要用于防御对方的直线型拳法和力量较轻的腿法，在对手进攻的半途中截住他。

【运用方法】 由戒备势开始，当对方先挥左拳攻来时，速用右手由上向下抓扣住其手腕或拳头(图529)；随后，可顺势向下压带(图530)，将敌拳力卸掉，并由此将对手的重击化解于半途之中。

(4)封缠防御

封缠是以圆形的动作将对方的手带离原来的路线，以消解与卸去对方的劲力。

【封缠防御的特点】 封缠防御又叫半圆形消截法或圆形的消截法，它可用来纠缠住对方的手腕，用巧力使对方绕一圆形动作仍回原来的攻击路线，而力劲已失。

封缠手法运用于防御上盘时，需由对方手下方发招。反之，对付向下攻击时，消截动作则由对方手上方开始。封缠防御动作的优点，一来可屏护自己身体较大的范围，再者也不易为对方所欺

骗。

【运用方法】 由戒备势开始，当对手挥右拳向我方上盘攻来时，速用右手由下向外、向上而抓扣住对手的手腕(图 531)；然后，右手继续顺势向右、向下按顺时针方向拧转敌右臂(图 532)，使敌右臂变为手心向上，而将敌整个上肢运动系统牢牢控制锁住。

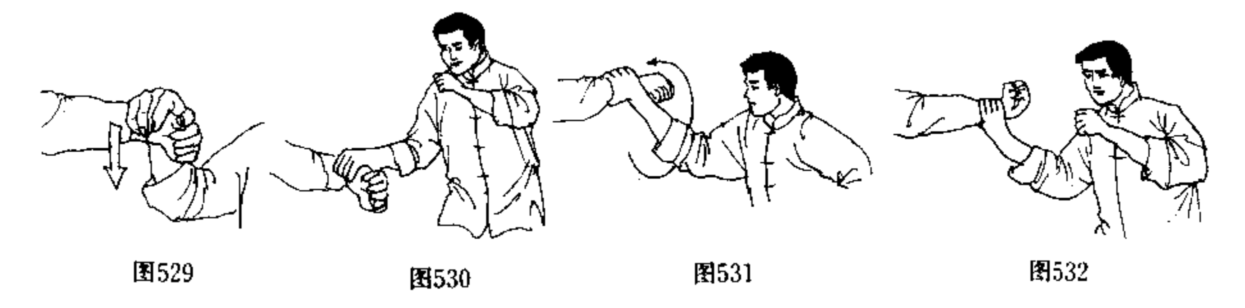


图529　图530　图531　图532

【动作要领】 右手抓扣敌手腕要及时、准确、有力，拧转敌腕要连贯、迅猛，用以卸敌劲力。

(5)摊手防御

该技巧是李小龙用于防守对方攻击胸部以上部位的弧线形防御动作。实战中，对手大多数的攻击都是向面部打来。运用此类防守法还有一大好处，即可以由摊手而继续变化成捆手、压手及封缠等动作，进一步制服对手。

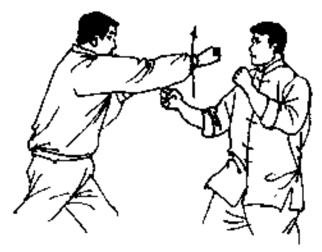


图533

【摊手防御的特点】 摊手防御通常是近身轻巧而自然的动作，不是依靠蛮力进行。倘若防御动作过大，可能会立刻遭到对手乘虚而入的重力攻击。

【运用方法】 由戒备势开始，当对方先挥右拳攻来时(图 533)，速将右手由下向外、向上挥出，用拇指根部下侧去格击对手的手腕(图 534)，使敌攻击偏离了打击方向；接下来，可再换用别的手法去进一步牵动对手的重心或破坏对手的阵脚，将敌方重击消截于无形之中。

【动作要领】 右手挥出时要尽量取捷径，另一手防护好或准备进行反击。要始终保持侧身对敌，以减少被敌攻击的面积和范围。手的动作需轻而快，动作不得过大。

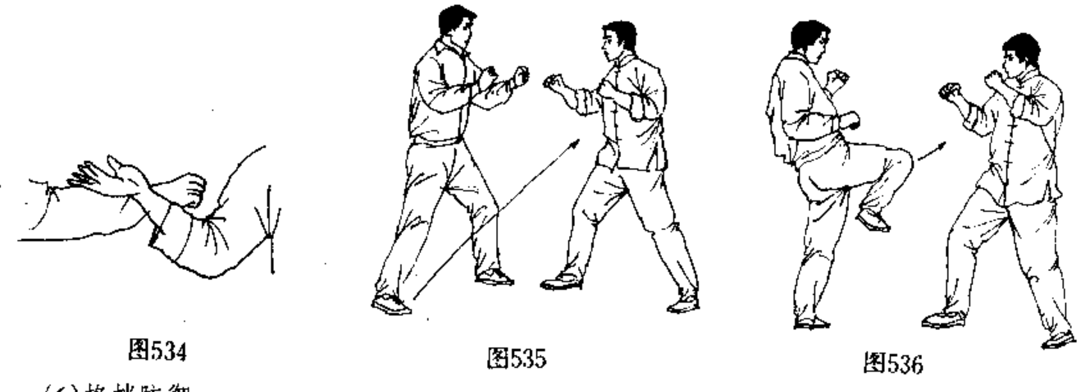


图534　图535　图536

(6)格挡防御

在截拳道中，格挡防御主要用于防守对方的腿法重击，是一种防御性更强、实用价值更高的技击动作。

【格挡防御的特点】 格挡防御主要用于防守对方做胸部以上的直线进攻动作和侧面的弧线进攻动作。但要避免把动作做得过大。

【运用方法】 由戒备势开始(图535),当对手用重拳或重腿攻来时(图536),速用左手臂下沿予以格挡(图537),或用右手臂下沿予以格挡(图538);当然,更可双手臂同时进行格挡(图539)。

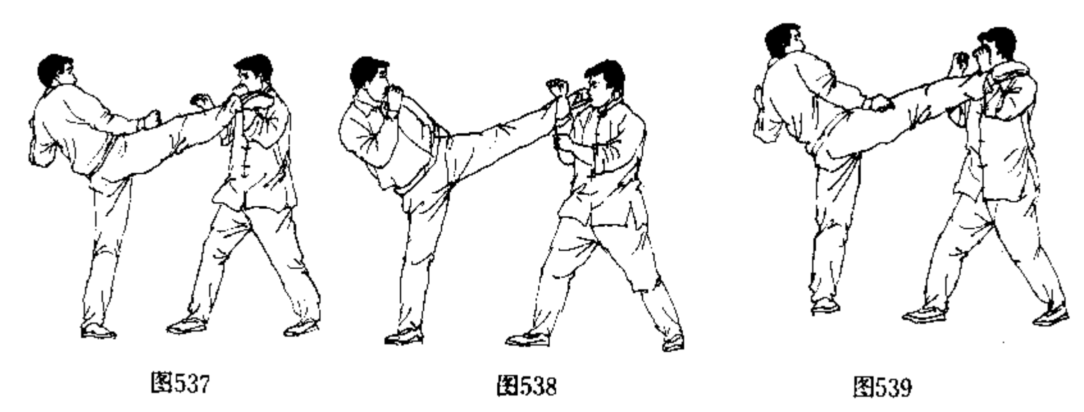


图537　　图538　　图539

(7)抄抱防御

在攻守双方已近身,相互激烈地争夺抗衡之际,取胜关键就在于谁先捕捉住攻击的良机,大胆地使用双臂予以防守或抄抱,在施用中根据实战中的变化情况随机应变地去使用各种摔法以制敌。

【抄抱防御的特点】 抄抱防御主要用于对付对方的腿法。李小龙认为运用时两手臂不得离开躯体向前迎抱,以免防守不严密而给敌以可乘之机。该技巧主要为摔法还击打基础。

【运用方法】 由戒备势开始,当对手以右脚先发起攻击时,速将左前臂由左下向右上挥出,同时右前臂屈肘紧贴于胸前,以左前臂内侧和右前臂由下至上侧将对方的进攻腿法抄抱住(图540),并相机用摔法或腿法进行反击。

【动作要领】 抄抱要快、要有力,要抓住瞬间的时机。各关节部要保持相应的紧张,以防止对方冲力大,自己放松而致伤。

(8)阻挡防御

【阻挡防御的特点】 阻挡,可以说是简单易行的,但它的缺点是拦截后不容易衔接还击动作。对于这种技法应少用,只能作为一种应急措施去运用。

【运用方法】 由戒备势开始(图541),当对手先抬腿攻来时(图542),由于对方动作突然与迅速,因此已来不及予以抄抱与格挡,但可将右手臂迅速屈肘并向上举起,用右小臂、右大臂与肩部所构成的防御平面来抵挡住对手的腿法重击(图543);在实战中,用此方法亦可阻挡住对手的拳法重击。

阻挡防御的正面结构如(图544)所示,注意图中臂肩所形成的"三角形"为受力点。

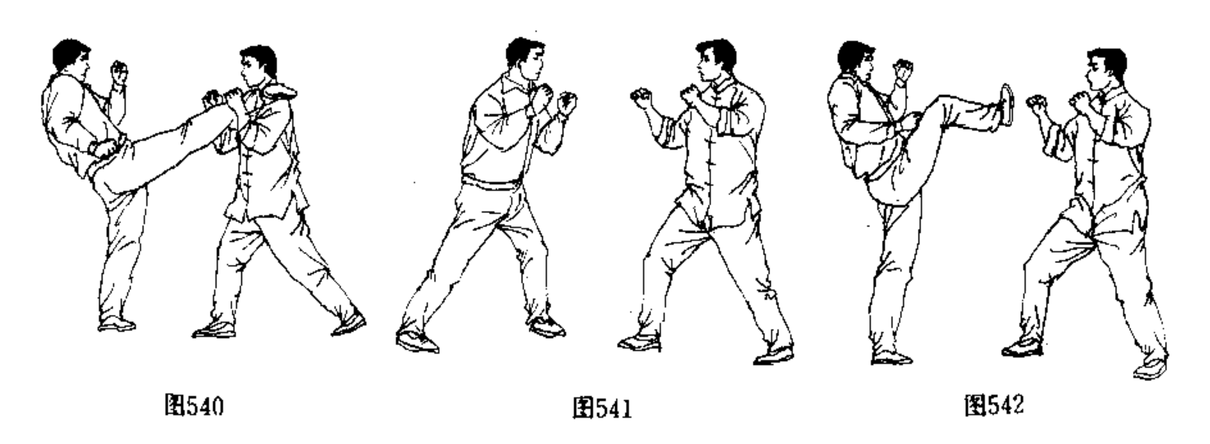


图540　　图541　　图542

【动作要领】 实施阻挡时须使肌肉适度收缩，以增加抵抗力量，同时腰与下盘要稳固，以免被敌冲击打乱阵脚。

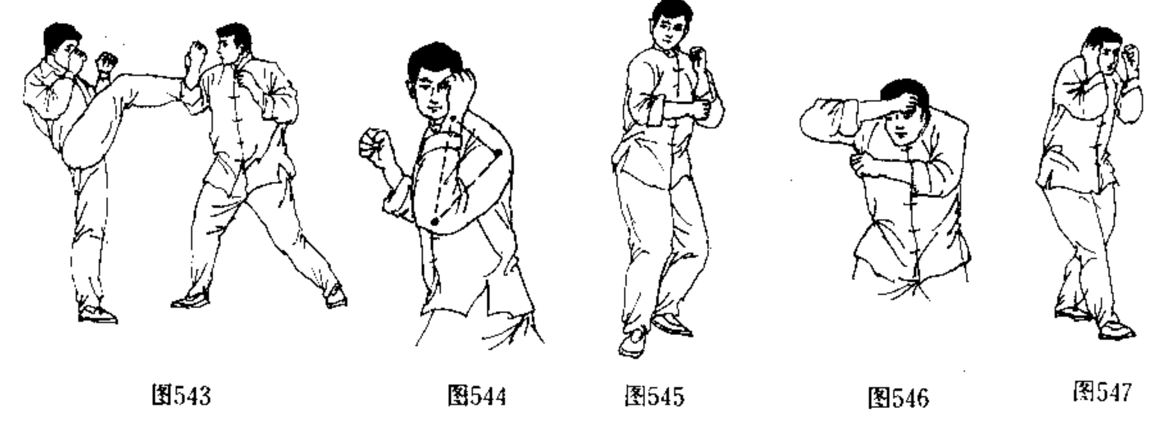


图543　图544　图545　图546　图547

(9)消极防御法

所谓消极防御法，实际上是指李小龙从西洋拳击中学来的安全式防护法，即肩臂防护法、美洲交叉式防护法及欧洲式双臂屈抱式防护法。

【消极防御法的特点】 消极防御法是防守技术中的基本方法，也是安全的防护法。李小龙要求初学技击的人首先要学会和掌握这种技术，以避免对手的重力打击。掌握了较高防守技术的拳手，在实战中可以不必经常运用这种方法，因为这种方法虽然安全，但容易造成被动局面。

【运用方法】

①李小龙的安全式防护法

由戒备势开始，右臂略下垂，大臂与小臂约成90°角，置于身体的右侧部位，右肩略向上耸起，用以保护面部右侧；左拳上举，屈臂约小于60°角，握拳置于头部左侧，并贴近左耳；身体微左转，以右肩向着对方(图545)。

②美洲交叉式防护法

由戒备势开始，左臂平屈于胸前，手心向下，保护胸腹；右臂平屈于面前，手心略向前方，用以保护面部；两小臂上下距离约为20厘米，两眼从两臂之间前视(图546)。

③欧洲双臂屈抱式防护法

由戒备势开始，两臂弯曲置于胸前，两肘尖向下，两手握拳防护面部，两肘掩护胸部；下颏内收，两眼从两臂中间前视(图547)。

【动作要领】 在实战中体力不支或者遭到对方猛烈袭击，被迫于边缘死角不得还击时，可以暂时采用上述三种应急措施保护自己。在防护的同时，应伺机寻找对手的破绽进行反击。

2. 下肢防御技巧

以凌厉的腿法防守技巧紧逼对手姿势的破绽，是李小龙的好斗特点之一。尤其是防守对方的重腿法攻击时，由于腿脚攻击力量强劲，如以手臂与之硬抗，实难抵挡，所以便以腿制腿。虽然腿脚不如手法灵便，但通过专门锻炼后，其招架之功将更为显著。

在实战搏击中，李小龙最常用的下肢防御技巧有：阻挡防御、压挡防御、截击防御。

(1)提膝阻挡防御

由于小腿及膝关节的抗击打能力相当强，所以当对手用腿法向己方中、下盘攻来时，可用本防守方法进行防御。

【运用方法】 由戒备势开始(图548)，等待对手先做动作，当对手先抬腿攻来时(图549)，李小

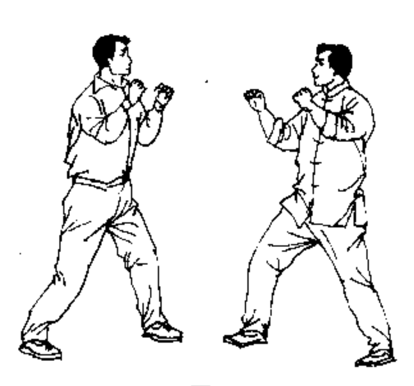
龙可在其劲力发放前的瞬间及时抬前腿进行阻截(图550),使敌方的重击落空。

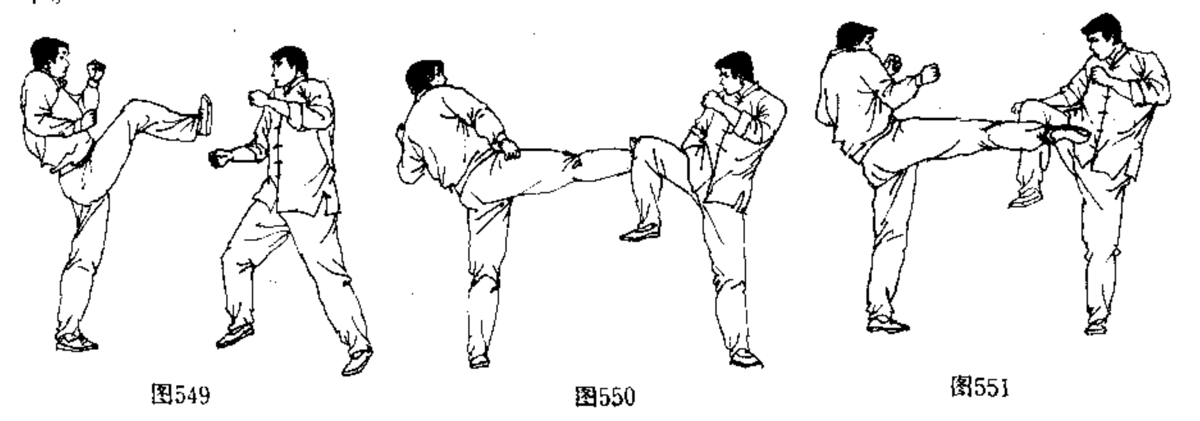
【动作要领】 阻挡时重心应适当后移,提膝要迅速。

(2)提膝压挡防御

在搏斗中,不要用手去格挡那些强猛的踢打,因为那样会损伤自己的手臂。如用坚硬的腿膝去攻击性的进行防御,虽然同是防守,但却具有由此而破坏或损伤对手的攻击武器的威力。

【运用方法】 由戒备势开始,当对手抬右腿攻来时,先向左转体,同时迅速提右膝,以膝盖的侧面或小腿胫骨向斜下压扣予以格挡(图551),用以卸敌劲力并将敌方的重击化解于无形之中。


图548

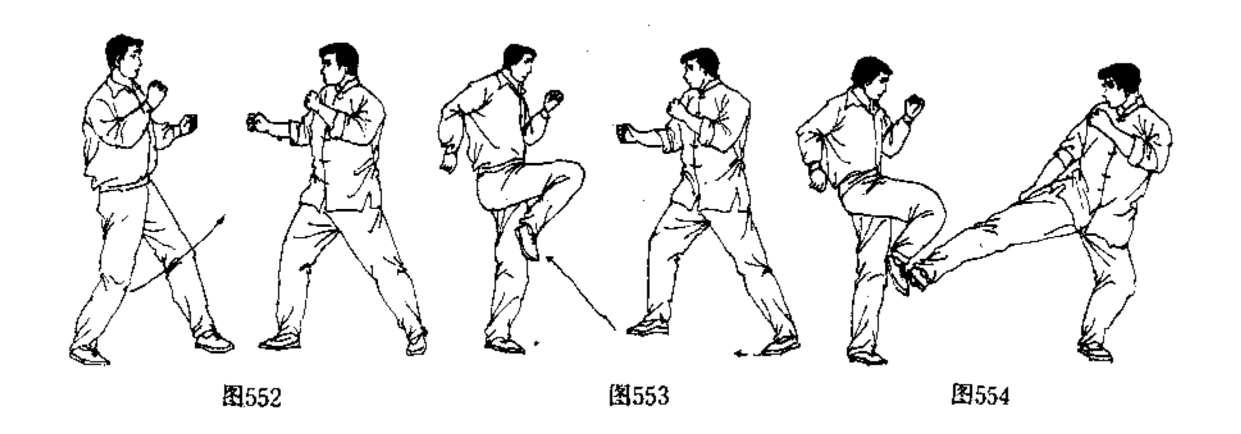

图549 图550 图551

【动作要领】 这是李小龙在踢腿瞬间,制敌于先,把对手踝关节压制在斜下方而挡开攻击的方法。但需注意,在提膝压拍时不要被对手强劲的冲击力所动摇,应将腰部向前探出以助力。

(3)斜身截击防御

通常,截击法是在对手直线进攻或踢打时才使用,但是也可在对手脱离接触或反脱离以及闪避时运用。

【运用方法】 由戒备势开始(图552),等待对手先做动作,当对手起脚向李小龙攻来时(图553),李小龙便直接向前迎击进攻,而且在上体略后倾的同时,右脚早已重重击中了对手的踝关节或胫骨(图554),将敌踢伤并将其重击消解于半途之中。


图552 图553 图554

3. **不接触防御法**

所谓不接触防御法,也就是躲闪技术,这是截拳道防守技法中的一个重要组成部分。熟练的躲闪技术不但能有效地保护自己,而且能为防守反击创造良好的条件和机会。

在截拳道中,常用的躲闪技术有:右侧闪防御、左侧闪防御、后闪防御与下潜防御等。

(1)右侧闪防御

该技术主要用于当对方用直线技法向我头部攻来时,我方应快速移动步法,上体闪躲动作要快捷,不可犹豫。

【右侧闪防御的特点】 根据李小龙的解释,做侧闪防守闪避攻击时的移动,不得超出能够进行有效反击的范围。

李小龙所以看重侧闪防御,是因在闪避后或闪避的同时,可运用双臂进行自由反击。闪躲到恰当位置后再突然猛击,要比格挡、拦截之后再进行反击要更为强劲、有力。

【运用方法】 由戒备势开始(图555),当对手挥拳打来时(图556),先将右脚向右侧滑出;上体随之向右倾斜并微微下压,双手护住头胸,以闪避对手的直线进攻(图557)。当然,左脚亦须跟进,这样就占据了进行反击的位置。

【动作要领】 在实战中侧闪防御时,上右步、右侧闪动作要迅捷准确,通常应伴随着反攻的拳打或脚踢。

(2)左侧闪防御

【运用方法】 由戒备势开始(图558),当对手出右拳攻来时;李小龙可速将右脚外移一步(图559),同时低头而从对方臂下绕过以避敌势头,随之跟进左脚(图560),使对方的右拳从自己的右肩上掠过

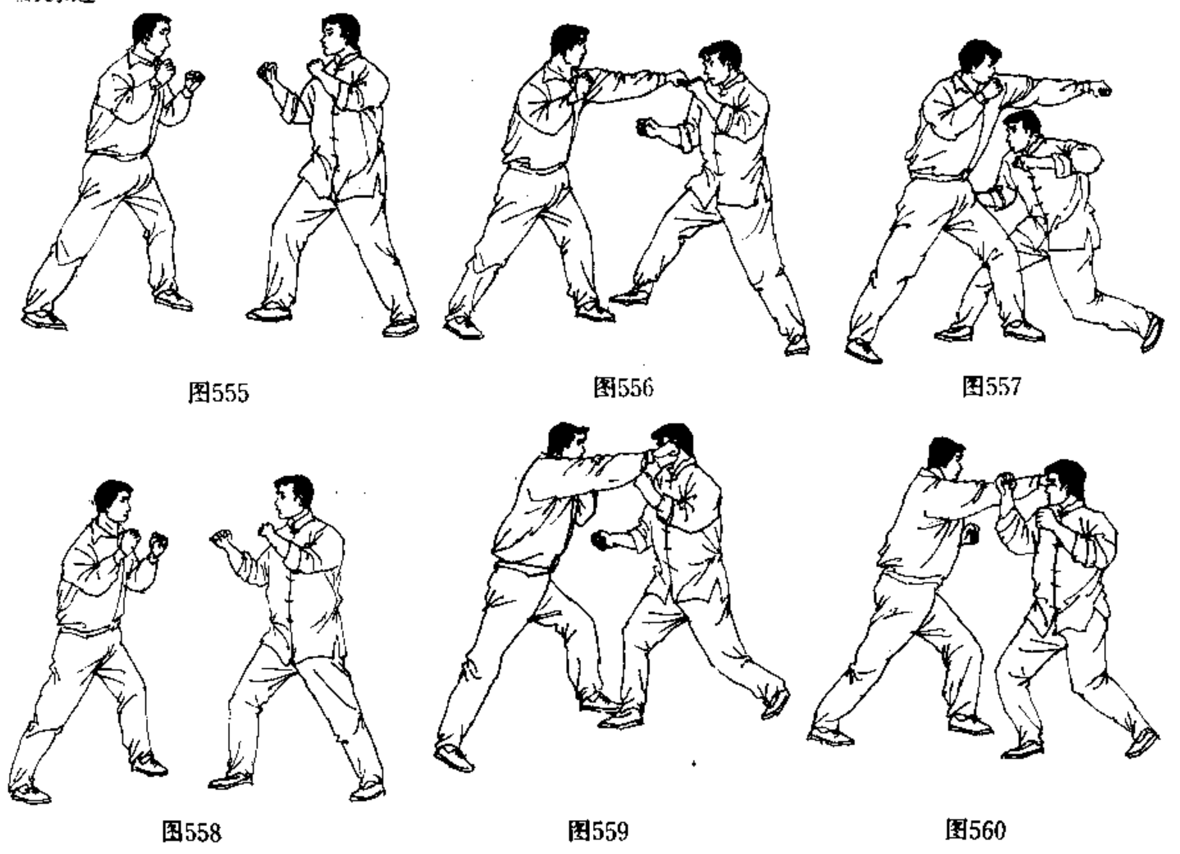


图555 图556 图557

图558 图559 图560

(3)仰身后闪防御

后闪防御就是通过身体的向后移动而将对手的攻击破坏掉，向后仰身防御还有利于实施进攻性战术。

【仰身后闪防御的特点】 后闪时，手和身体要不停地微微摆动，因为这种动作可以给进攻增添欺骗性和假象，并使对手感到迷惑或捉摸不定。但是动作切不可做得过分，更不要错过进攻或反击的时机。

【运用方法】 由戒备势开始，当对手用右拳攻来时，顺着对手拳法的势头(图 561)，迅速后闪以恰恰避开对手的攻击(图 562)，并在对手收手之际，趁机迅速趋前，以前手或脚法狠狠反击之。

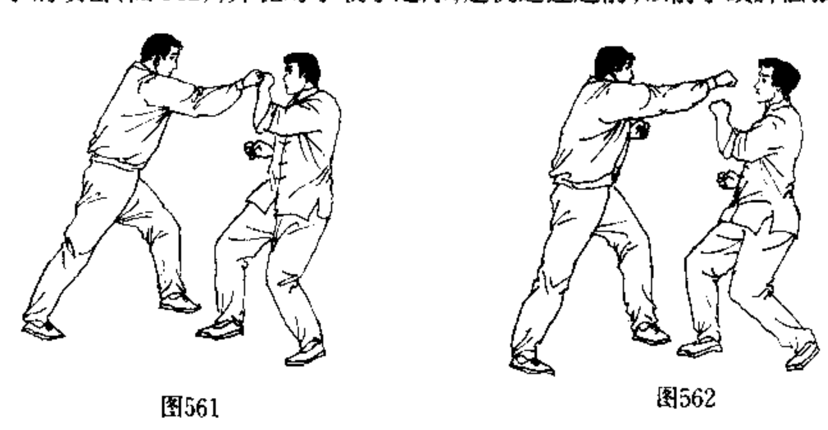


图561　　图562

【动作要领】 后闪要快，但幅度不可过大，要保持身体平衡。因为向后仰身防御的目的是为了发起下一步有力的反击。

(4)下潜防御

在实战中，当观察到对方出拳攻击我方头部时，应迅速低头躲闪，但要注意下潜的幅度不可过大。下潜防守主要用于躲闪对方的左右拳击及高踢腿重击。

【运用方法】 由戒备势开始，当对手用右手重拳攻来时(图 563)，猛然弯腰低闪以避开迎面而来的拳头，但同时须将双手护于头部两侧，目视欲反击的目标(图 564)。

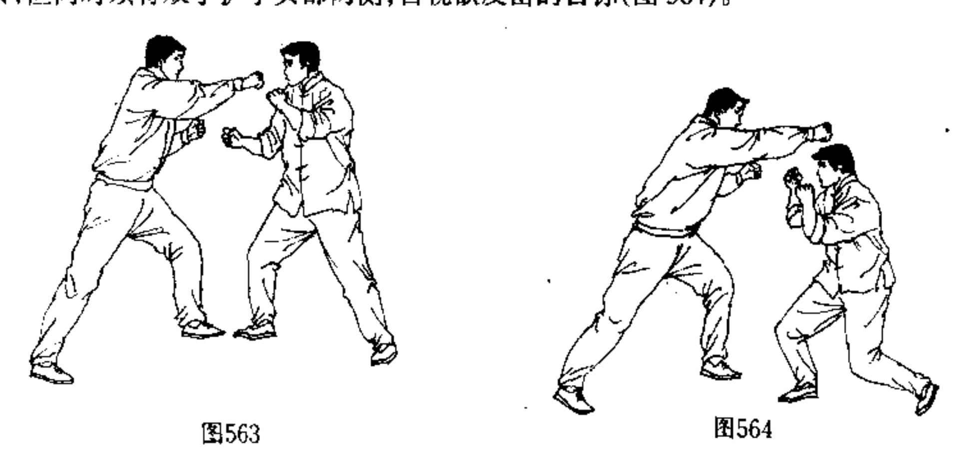


图563　　图564

【动作要领】 下潜要快，身体要稳，要始终保持前冲的势头，以利于反击对手。

下潜防守不仅可用来闪过对手的拳腿攻击，还可逼使对手失去身体平衡，而自己成功地出招反击，以求取胜。

第三章　截拳道的素质与功力训练

李小龙认为，拳手或学员们最容易忽视的技击训练课目之一，就是身体素质的训练，因为他们往往花费过多的时间去提高自己的技击技巧和实战技术，而在搏斗的专项素质方面却训练得很少。当然，实战中的技击技巧是很重要的，但是这些技巧的发挥却正是赖于全部的身体条件。

李小龙说过："所有的爱好者在练习截拳道时都必须先锻炼好身体，而且如果你的身体不够强壮，你便不能进行剧烈地搏击。"李小龙还曾告诫自己的学生："要想超乎常人，唯有随时准备把最艰苦、最乏味的身体训练当作最大的乐趣，越是乐意接受此等磨炼，则其成功的可能性就越大。"因为，当今在技击训练中常常把身体素质看作是衡量人体训练水平高低的重要标志，它是提高人体运动水平的基石。

李小龙的专项素质训练包括：柔韧性训练、力量训练、速度训练、灵敏性训练、耐力训练以及平衡训练等。但首先应掌握的是专项素质训练的原则及注意事项。李小龙还提醒我们：你虽在这些训练中成绩优异，但却不能以此而自居高手。也就是说，真实的搏斗才是终极的目的，而专项训练只是达到目的的一种手段而已。

第一节　截拳道素质训练的原则

再次提醒大家，李小龙所创立的截拳道是具有科学的技击原理的。也就是说，无论你进行搏击训练还是身体训练，都要灵活运用其独具特色的拳理，这当然也包括身体训练中的原则及有关的注意事项。

在截拳道中，身体训练的原则是李小龙在长期的训练中所积累的普遍经验的概括和精华，是进行技击训练应遵循的准则。这些原则是格斗术客观规律的反映，如果违反了这些训练指导原则，人体就会产生不良后果，训练就会导致失败。

截拳道素质训练总的原则是"科学化最佳化训练原则"。所谓"科学化最佳训练原则"，是指运动训练必须以现代科学知识来武装自己，在科学理论和原理的指导下，广泛采用现代科学技术的最新方法与手段，从现实的可能性出发，进行最佳化的训练。

（一）自觉积极性训练原则

这是李小龙要求截拳道研习者应首先明确的一条重要原则。此原则对明确训练目的，端正训练态度，以及自学苦练，顽强练习，都有着重要作用。同时又能积极思维，开动脑筋，把认真练习的想法变为自觉的行为。如果练习者对身体训练兴趣不高，只看作是一项体力活动，而应付了事，那是不会产生好的训练效果的。特别是对于实战来说，更是毫无益处。李小龙讲求的是在训练中练习实战，而在练习中练习实战，也就是要把训练与实战结合成一个不可分割的整体。

(二)立体化控制训练原则

这个原则是指在运动训练过程中必须将影响训练成效的各种主要因素综合在一起,从纵向和横向两个方面进行整体性的调控,以取得最大的训练效益。

李小龙认为,该原则包括了两个内容:一是综合性训练控制原则;二是系统化程序化训练控制原则。其中,前者是指从横向上看,全面去考虑与训练有关的各种因素之间的内在联系,进行综合的调控;后者则指从纵向上看,从训练开始到终结的全过程中,都要按照一定的程序保持长期、连贯和不间断的训练。

(三)从实际出发的训练原则

在截拳道中,本原则是指身体训练的任务、内容、练习手段和运动量安排等,都要力求符合研习者的年龄、身体特点、实战的基础等实际情况。

如果要求过高,内容难度太大,选择训练方法不当或运动量不切实际,就会超出自己的实际水平和承受能力。这样不仅难于完成训练任务,反而会产生不良后果。如运动量和强度太小及要求过低,则达不到身体训练应有的效果。因此,进行专项素质训练前,一定要认真分析情况,并制定好较为合理和切合实际的训练计划。

(四)直观性训练原则

所谓直观性的原则,是指在运动训练中运用各种直观手段,通过练习者的各种感觉器官,建立正确的动作表象,并进行正确的思维学习,以及掌握和不断提高练习者的技战术水平。

李小龙曾说过,直观性原则中的"直观"不仅是通过运用视觉器官的"看"来实现,而且也可用"听觉"和"触觉"等感觉器官来进行。此外,形象生动的语言也具有"直观"的效果,直观的主要目的就是为了建立正确的动作表象。

(五)自我调控训练原则

这是指在训练中应启发拳手的积极性和主动性,培养他们独立思考的能力和创造能力,促使他们高质量高效率地完成训练任务和训练计划。

李小龙认为,还要注意培养拳手的独立思维的能力,提高他们在各种复杂环境、时间和空间等条件下较好地控制自己的思想、行为和动作技术的自我控制能力。

(六)针对性训练原则

所谓针对性的原则,即指针对比赛的目标,并针对专项的特点,以及针对对手的情况和训练与比赛的环境条件,实施适应性训练,用以提高练习者对各种复杂多变的训练和比赛的适应能力和应变能力。

(七)个体化训练原则

也就是平时我们所说的区别对待的原则,这是指必须针对每个练习者的形态、机能、素质、智力、心理和思想作风等方面的特点,确立适合于每个个体情况的个体训练模式,实施个体化训练。事实上,李小龙非常崇尚"因材施教"的教学方式,并在一段时间内曾做起了"私人教练"。

(八)全面性训练原则

在截拳道中,该原则是指在身体训练中,选择和安排的训练内容要全面,从而使身体的各个部位、器官和系统的机能以及身体各方面的素质得到全面的发展。

人体是在大脑皮层统一调节下的有机体,而身体各部位、各系统的机能和各种素质之间都有着密切的联系,而且相互制约的。因此,如果训练安排得当,调节得好,就能相互促进,共同提高。相反,如处理不当,则容易造成身体畸形发展。

另外,在训练中还要注意上肢和下肢、腹肌和背肌、速度与力量、准确与协调、局部与整体的关系,科学地安排训练内容,全面发展身体素质。

(九)从难、从严、从实战出发的训练原则

这是指在训练中对练习者必须严格要求,高标准要求,从实战需要出发安排训练。

李小龙曾经这样说过,现代技击运动日趋激烈,在技术、战术乃至思想、心理上的任何微小的失误,都可能会导致整个搏击的失败,因而只有平时对研习者一丝不苟的严格要求,并从超过比赛强度与运动量的高标准上进行训练,才有可能在激烈的比赛和搏击中,超水平地发挥出自己的竞技水平,取得搏击最终的胜利。

(十)合理安排运动量的训练原则

在训练中,运动量通常是指人们从事运动时给人体造成的生理负荷。循序渐进则是指在训练中的内容、手段和运动量的安排,都应由简至繁、由浅入深,这一原则亦是根据人体生理机能的变化规律总结出来的。遵循这一原则来进行身体训练,能有效地掌握技击技能,发展素质;相反,如急于求成,则不但达不到预期的效果,甚至还会损害身体健康,给训练带来不良影响。

(十一)全面、一般与专项训练相结合的原则

该原则是指在身体训练过程中,应根据专项的特点、练习者的训练水平和不同训练过程的任务,把全面、一般和专项训练结合在一起进行合理的安排,从而使其协调发展。

由于现代技击训练逐渐向“专项化”方向发展,优秀拳手的训练更趋向于专项化,所以对一般训练方面的“全面性”要求逐渐降低;另一方面,随着早期训练年龄的提前和对于早期专项化训练的限制,因而对全面训练的要求越来越高,因此有必要把一般与专项训练进一步分化为全面、一般与专项训练三个结构,并使之在训练全过程中有机地结合起来,在不同的阶段,以便比例合理地进行搭配和安排。

(十二)周期性与节奏性训练原则

所谓“周期”,李小龙的见解是:它是指周而复始与循环往复的事物发展过程,而所谓“训练周期”,则是指表现为周而复始、循环往复特点的训练过程。

所谓“节奏”,是指事物周期性变化的内在规律和动态变化的特点。而所谓“训练节奏”或“比赛节奏”,则是指训练和比赛周期的内在动态变化规律。

周期性与节奏性训练原则,是指训练过程应按一定的动态节奏,并以周而复始、循环往复和逐步提高的方式安排训练。

第二节　截拳道素质训练的注意事项

科学化训练已成为截拳道训练的一个核心问题，可以说现代技击训练已进入了一个以多学科综合利用为基本特征的新阶段。

所谓科学化训练，就是指根据技击训练的基本规律，以多学科的知识和各种科学原理作指导，所进行的一个卓有成效的优化训练过程。根据李小龙的要求，在进行科学化的素质训练的同时，还必须注意如下事项，从而对技击训练的全过程实施最佳化控制，并以最小的代价取得最佳的训练效果和创造最优异的成绩。

(一)要明确训练目的，端正训练态度

在搏击运动中，由于素质训练是一项比较枯燥而艰苦的练习，所以进行该项训练时首先要明确训练目的，认识到素质训练是为增进和提高技击水平，是为发展专项技术打基础，所以在练习素质时，特别是专项素质训练，对动作的规格、身体的姿势，都要求相当严格，并强调动作质量，否则都会影响专项技术的发展和提高。

(二)素质训练要有计划，因人因时因地而定

即李小龙生前所倡导的因材施教，因为人体是一个统一的有机体，而且力量、速度、柔韧等素质的训练又是密切相关、互相作用、互相制约的。因此，训练前一定要根据自己的具体情况，因时、因地制定出一个切实可行的个人训练计划来，以便有系统、有步骤地长期训练，然后才是逐步增大运动量。

(三)练习前要充分做好准备活动

根据李小龙的要求，练习前要充分做好准备活动。除准备活动外，还要检查器械是否安全。做练习时要量力而行，不得急于求成，以免发生意外损伤事故。练习后还要充分放松肌肉和关节，并做适当的整理活动。

(四)训练时一定要有针对性

素质训练要有针对性，要根据自己的实际情况来选择练习方法，而且不同时期要有不同的重点，避免千篇一律。例如：上肢力量和技巧较差的研习者应多练上肢，而腿部柔韧性差的则应多练腿部的柔韧性，以求全面发展。

另外，李小龙认为还要注意训练的动静结合，也就是动力性训练要与静力性训练进行有机的结合，以动力性训练为主，因为搏击是流动性的。

第三节　截拳道素质训练的基本特点

李小龙的创新意识和实战功力是前无古人的，其成功的底蕴颇具个性色彩。也就是说，李小龙的素质训练是颇具特点的。

(一)训练目标的专一性和训练任务的多向性

专项素质训练的最终目标是夺取搏击的胜利和创造优异的运动成绩,因而具有鲜明的专一性。但是,为实现这一目标却要完成包括科学选材、科学训练、科学组织管理、科学研究等多方面的任务。

专项素质训练目标的专一性还表现在每个研习者所从事的运动项目和内容具有明显的专一性,各运动项目对研习者全面竞技能力的要求不同,而每个研习者的竞技能力又不可能全面平均发展。虽然一个研习者有可能在几个性质相近的项目上(如跆拳道、空手道)取得好成绩,但却很难、甚至不可能在几个性质不同的项目上取得同样优异的成绩(如拳击与柔道)。因此,从选材开始,就必须注意训练目标的专一性。

(二)训练过程的长期性和训练安排的系统性

我们都知道,技击训练是一个长期、连续的竞技活动过程。一个练习者的长期系统训练过程虽由各个项目特点而有所区别,但一般约需 10 至 15 年左右。因而,系统地安排训练是李小龙用以保持长期训练成效的基本条件。

(三)训练参与的个体性和训练安排的针对性

李小龙认为:技击训练在很大程度上是一个以个人训练参与为主的过程,而且搏击的胜负与成败在很大程度上也取决于充分发挥每个研习者个体的竞技潜力。但这并不等于要求研究者必须单独训练,而是要求在训练中要充分了解和重视每个研习者的个人特点,并针对个体的特点进行有针对性的训练。在进行集体训练的同时可适当考虑个人特点,必要时也可单独进行训练。"个体性训练"正是根据此特点提出来的。

(四)运动竞技的激烈性与技击训练的科学性和计划性

现代搏击运动日趋激烈,胜负往往取决于一些微小因素上所取得的微小优势,甚至在成绩相等的情况下决定胜负。因此,李小龙认为如果不通过各种科学的训练理论、方法和手段去尽可能地夺取那些微小因素上的微小优势,是很难取胜的。

现代技击训练已是一个高度科学化的体育实践活动,体育竞技实际上也是各国的"科学水平的竞赛"。因此可以说,现代技击训练的最大特点之一就是运动竞技的科学化水平越来越高。

(五)运动负荷的极限性和训练负荷安排的应激性

人的竞技能力水平和运动成绩水平在一定程度上反映了练习者承受负荷的能力,而专项素质训练的目的就是最大限度地提高练习者的竞技能力和运动成绩。因而,必须实施大负荷的训练,不断地提高练习者承受负荷的能力。当然,这种负荷是一种接近甚至达到极限能力的应激性负荷,只有这样才能充分地发挥习者自己的身体和心理的竞技能力。

(六)运动成绩的表现性与表现方式的差异性

我们的搏击成绩总是通过一定的方式表现出来,而且通常是在专门组织的正式比赛中,按一定的规则进行打斗时表现出来,如此才具有一定的社会和个人价值。

由于对抗的方式不同,因而运动成绩的表现方式也各不相同,如有采用击倒制的、有采用比分

制的，但它们都有十分严格的规定和制约条件，否则即使在正式比赛中表现出来，也不一定能得到承认。

(七)训练内容的复杂性与训练方法手段的多样性

由于搏击训练目标和任务的多向性和训练过程的复杂性，专项素质训练内容也表现出相应多的特点，而且与之相适应的训练方法和手段也越来越丰富多彩。正因为如此，现代技击运动中对训练内容、方法和手段的优选就显得越来越重要了。

第四节 截拳道素质训练的适应原理

在李小龙的观念中，适应也叫训练适应，它是反映练习者机体在外界环境刺激的作用下所产生的生物学方面的"动态平衡"。并按照刺激→反应→适应→再刺激→再反应→再适应的规律变化。

李小龙曾这样对自己的学生说过："技击训练实际上是一个不断给予练习者机体适度刺激的过程，并通过反复刺激提高练习者机体的各种生理适应性，从而提高竞技能力和运动成绩。"

技击训练的目的就是通过合理的安排去设法打破原有的生理适应性的平衡状态，使机体在更高的水平上产生新的生理适应的适度平衡。

(一)搏击能力与训练适应的构成因素

所谓"搏击能力"，是指练习者为在比赛或搏击中取得优异成绩所必须具备的运动或竞技能力，是练习者体能、技能、智能、战术能力、心理能力和思想作风能力的综合体。因而，训练适应，也是由以下几个方面构成：

1. 生理机能的训练适应

这种适应表现在心血管系统、呼吸器官系统和能量代谢方面的生化适应。李小龙认为，这种训练适应决定了练习者承受大负荷训练和大强度比赛(搏击)的能力。

2. 形态、解剖学训练适应

这种适应主要表现在肌肉、细胞结构上的生理适应性变化，如李小龙常说的骨骼、肌肉的体积增大和重量加大，关节的灵活性、柔韧性得到发展，肌肉蛋白增大，肌肉能源物质增加，酶的活动提高等。也就是通过训练使细胞增大，肌纤维变粗。因此，这种训练适应直接决定了力量、速度等运动素质的提高。

3. 心理的训练适应

主要指保持良好的心理状态以适应复杂多变的训练、搏击环境影响。李小龙认为这种训练适应性是掌握复杂技术动作，提高技能，形成良好的、稳定的竞技心理状态的基础。

4. 运动能力适应

这是练习者最终所要形成的狭义的竞技或搏击能力，主要包括练习者的各种运动素质的提高、技能和战术能力的完善，以及应变能力、理解能力、分析和解决疑难问题的能力、智力能力的提高。这些都是提高练习者专项能力、专项运动成绩和专项技术水平的基础。尤其是运动素质，直接关系到搏击成绩的提高。

(二)素质训练中训练适应的种类

从产生训练适应的时间长短上来看，训练适应可分为：短时训练适应和长期训练适应两种类

型。

1. 短时训练适应

主要指机体接受训练刺激后,在短时间里所形成的暂时性训练适应,这是对外部训练刺激的一种应激性反应,是不稳定的。

2. 中长期训练适应

主要指机体通过经常的、长期的连贯的训练刺激后,机体在各方面所形成的较为稳定的训练适应。具体表现为练习者承受各种刺激的能力提高了,搏击能力和运动成绩均有了明显的提高。

(三)素质训练中训练适应过程的生理机制

训练适应过程主要是人的机体对外部刺激的一种生理适应过程,因而欲于技击中有所精进,则必须了解这一过程的生理机制。

1. 短期训练适应的生理机制

(1)外界对练习者机体施加刺激阶段

这种刺激包括训练中和搏击中(如比赛负荷、观众的噪音、裁判的判决)及生活中所受到的各种刺激,而且练习者每时每刻都在接受来自各方面的各种刺激。

(2)对刺激产生直接的应答反应和代偿性反应阶段

练习者在外部刺激的作用下,其机体内外感受器产生兴奋,并传输到各运动器官和内脏器官,使它们尽快处于相应的工作状态或代偿性工作状态。

(3)对刺激产生局部或整体的适应阶段

即机能状态由开始的急剧上升逐渐趋于平衡,当机体某项指标虽不再上升,但也能承受住该外部刺激时,即表示肌体已对刺激产生了训练适应。

2. 长期训练适应的生理机能

(1)练习者运动机能储备阶段

本阶段是通过反复重复短时的训练适应效果,去促进长期稳定的训练适应的形成。

(2)练习者结构与机能改造阶段

本阶段在全面增加和系统重复各种外部训练刺激的基础上,使各相应的机能系统和组织器官产生明显的结构和机能改造。

(3)练习者稳定的长期训练适应的形成阶段

李小龙认为,本阶段形成了稳定的、相互协调的长期训练适应。因过小、过短的刺激往往难以引起机体对该刺激产生更大的应答性反应和产生更大的训练适应性。

第五节　截拳道素质训练的负荷原理

在搏击训练过程中,由于负荷会使机体产生疲劳,因而为了使练习者产生更大的训练效应,就必须对疲劳的机体进行有效的恢复,消除已产生的疲劳,以便承受更大的负荷。而搏击训练的最重要的控制作用就是负荷。李小龙认为,了解和掌握负荷与应激的基本原理,是进行截拳道科学化训练的关键。

首先,运动负荷是指练习者在承受一定的外部刺激时,机体在生理和心理方面所表现出来的应答反应的程度,这亦是外部刺激与机体内部应答反应的综合体。

(一)素质训练中运动负荷的完整结构

在李小龙的训练体系中,运动负荷是一个由多因素、多层次结构所构成的完整系统,这个系统是由以下几个层次的局部结构构成的(图565)。

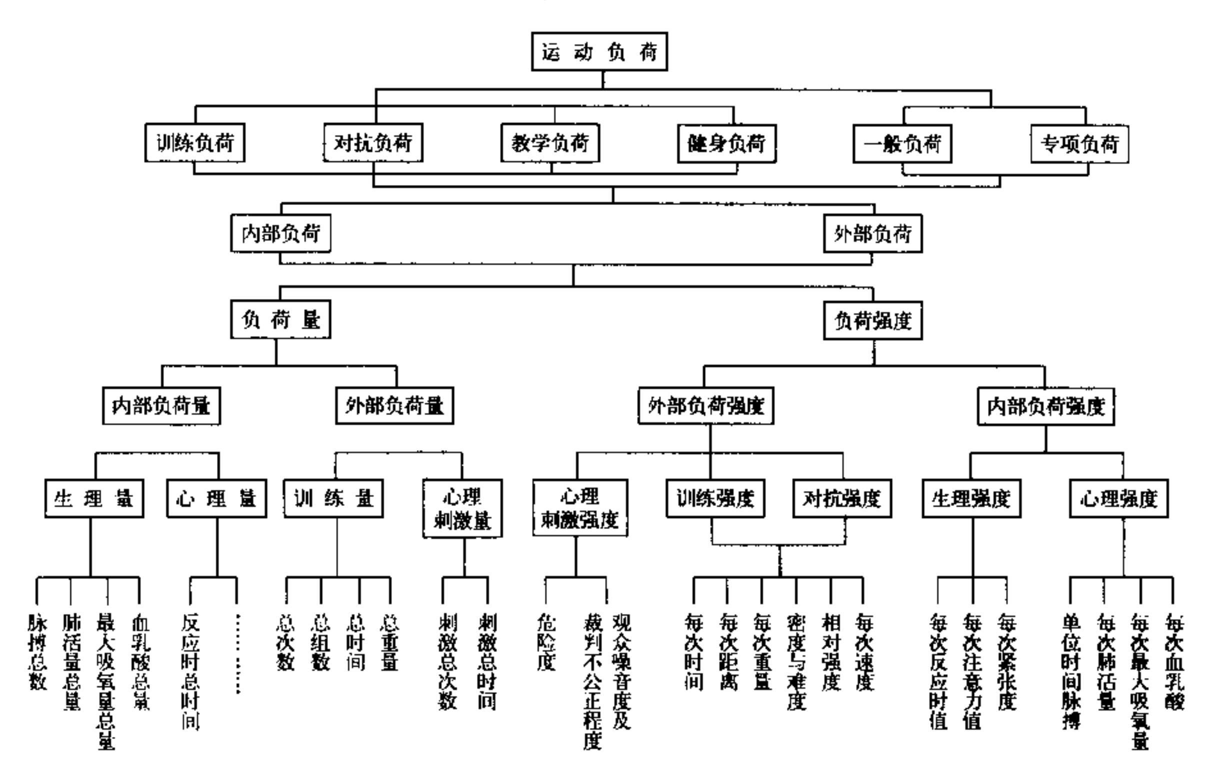


图565　运动负荷系统的整体结构图

第一类:训练负荷、搏击(对抗)负荷、教学负荷与健身负荷,以及一般负荷和专项负荷。

第二类:内部负荷与外部负荷。

第三类:负荷量与强度的基本构成因素。

第四类:负荷量与负荷强度基本构成因素的具体指标。

(二)素质训练中运动负荷各结构的概述

有关李小龙的一些训练原理,在国内、外研究界都是一个空白,因为李小龙生前仅是对此讲述过,而没有进行详细的文字记载,如果将此忽略过去的话,那么将有损截拳道的系统性与完整性。因此,笔者在走访了李小龙当年的一些学生后,相继写出了本章的前半部分,以完成李小龙的遗志。

1. 训练负荷与比赛(对抗)负荷及教学负荷和健身负荷

所谓"训练负荷",是反映练习者在为提高全面竞技能力的训练过程中,机体所承受的负荷刺激。

所谓"比赛(对抗)负荷",是指练习者在为表现出自身最高技击水平和夺取胜利的各种对抗过程中,或在完成具体有比赛性质的训练内容时,机体所承受的负荷刺激。

所谓"教学负荷",是指练习者在以学习和掌握动作技能的各种技战术教学训练中,机体所承受的负荷刺激。

所谓“健身负荷”，是指练习者在治疗伤病过程中或为达到恢复、调整和健身作用而进行的身体练习活动中所承受的负荷刺激。

以上这几种负荷作为运动负荷这个总概念来说，他们都是一致的，都是反映外部给予人体的刺激。但作为具体概念来说，由于其各自的主要功能结构和负荷性质的不同，而各有自己的特殊概念。李小龙曾经说过，传统的技击训练通常没有负荷这个概念，即使有也是把他们混在一起，不注意它们之间的差异性，因而也就不能针对其不同的特点去科学地进行安排训练。

2. 外部负荷、内部负荷、百分负荷

所谓“外部负荷”，李小龙的见解是：它是指人体外部的各种控制作用对人体施加的刺激。也就是练习者在训练和对抗中所实际承受的各种心理方面的刺激量和身体活动的方面的工作量的总称。

所谓“内部负荷”，是指练习者的有机体在承受外部负荷刺激时所表现出来的内部应答反应，而且这种应答反应不仅有生理上的，也有心理上的，从而形成“生理内部负荷”和“心理内部负荷”两种内部负荷。常用的内部负荷指标有脉膊、血压、最大吸氧量、血乳酸等内部生理负荷指标和注意力。

所谓“百分负荷”，是指用来反映外部负荷对机体进行刺激后，机体内部应答反应的程度，这是一种相对负荷。

以上三种负荷是紧密相关的，也即外部负荷提高，内部负荷应答反应程度也提高，百分负荷水平也随之提高，反之降低。

3. 负荷强度、负荷量与总负荷

所谓“负荷强度”，是指在单位时间里或单个动作中，拳手机体所承受的一定外部负荷量所引起的内部应答反应的程度。

据李小龙说，负荷强度是一个较为复杂的系统（图566）。

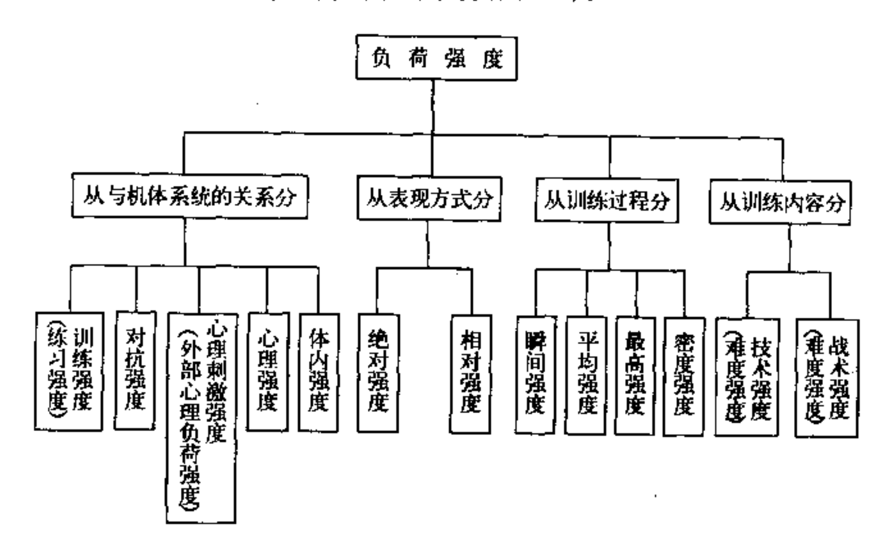


图566 训练强度的系统整体结构图

(1)训练强度

这是拳手平时进行各单个素质训练时所承受的外部负荷刺激，常用平时训练中测定的各种身体练习的指标值来表示。

(2)对抗强度

这是指拳手在对抗训练中所承受的外部负荷强度。

(3)外部心理刺激强度

是指训练中拳手所承受的外部心理刺激的程度。

(4)心理强度

这是指拳手接受每次外部心理刺激的,在心理上对这一刺激所做出的应答反应。

(5)体力强度

这是指拳手接受某一个外部负荷刺激后,在生理上对这一刺激所做出的应答反应。

(6)瞬间强度

这是指拳手在承受负荷的某一瞬时测定的负荷强度值。

(7)平均强度

这是指所测的若干次强度的平均值。

(8)最高强度

这是指拳手在多次测定强度中的最高值。

(9)密度强度

这是指拳手在单位时间里,练习重复次数的变化对机体所造成的刺激程度的变化。

(10)绝对强度

这是指实际测定出来的各种内部和外部负荷强度的参数值。

(11)相对强度

也就是百分强度,它主要反映绝对强度的实际水平和等级。

(12)技术强度和战术强度

这是指一个完整动作技术在难度和动作组合上的不同,对机体所产生的不同刺激。而且,完整动作技术和整体战术的强度高,分解技术或局部技术动作强度低。再者,技术的难度、危险度越高,则技术强度也就越高。

所谓"负荷量",是指拳手在持续、连贯的训练中,机体在承受一定外部刺激总量时,所表现出的内部负荷的程度。

所谓"总负荷",是指拳手在单个练习或连续作业中,将外部负荷量与外部负荷强度刺激综合起来,同时作用于机体时,拳手所承受的总的负荷刺激程度。

由于各种内部、外部负荷的具体单位不同,因而总负荷不能简单地将内部与外部绝对负荷相加统计和表示,只有把它们都变成百分相对负荷后再进一步计算。在国际体育界或搏击界,常用的一种计算方式是:

$$\text{总负荷}(\%)=\frac{\text{以某练习强度实际完成的练习量}}{\text{以该强度所能完成的最大练习量}}\times 100\%$$

负荷的结构是很复杂的,但它却是客观存在而回避不了的。李小龙认为,只有正视它并从整体的观点出发,有针对性地根据不同负荷的结构与功能特点合理进行安排,才能取得最佳的训练和最佳的搏击效果。

第六节　截拳道素质训练的超量负荷与应激原理

在搏击训练中,运动负荷不能永远停留在一个水平上,要想不断提高成绩,就得不断提高运动负荷水平,这就是所谓的"超量负荷原理",而超量负荷的生理学基础是应激学说。

所谓"应激",李小龙认为这实际上是人体对于外部强负荷刺激的一种生理和心理的综合反应。

(一)应激的生理、心理机制

根据搏击训练要求,应激通常分为三个阶段:

1. 警戒阶段

当外部刺激出现前,人体处于一种对这种外部刺激的戒备和防御状态。

2. 抵抗阶段

在承受外部刺激后,机体由防御转为抵抗,此时人体处于应激状态,具体表现为一系列神经和体液的变化,表现出人体适应能力强,体力能量储备增加,而且能使人体机能经常处于易于动员的状态。

3. 衰竭阶段

当外界刺激强度过大,时间过长,机体就会逐渐由抵抗状态转为衰竭状态,机体工作能力反而下降,并出现各种异常反应。因而应激既能引起良性的应激反应和状态,也能造成非良性的应激反应和状态,故有人把"应激"比作"生命之盐",不可没有,也不可过量。

在此,有的研习者可能会问:人为什么能出现"应激状态"呢?这是与人类在长期进化中所形成的一种"自我保护反应"有关,人体的各种机能潜力都有一定的可动员量,在正常情况下和应激状态下可动员的量是不同的。例如,人体的血量供应在正常情况下为5000毫升/分,处于应激状态时可动员到35000毫升/分;呼吸方面在安静时肺通气量为4200毫升/分,而处于应激状态时提高30倍以上。这种应激状态使我们在高强度的训练中,有可能动员比平时大得多的机能潜力,以适应剧烈地搏击要求。

(二)应激与大负荷超量训练的关系

拳手平时的训练实际上是一种人为形成的运动应激模拟过程,人们运用各种方式为拳手造成各种良性的应激源。拳手通过不断的承受这种应激源的刺激,就会逐渐产生适应,从而使这些应激源不再是"超乎寻常"的了。此时,人体的应激水平就会下降,甚至不再产生应激反应状态,这表明机体出现了"节省化"趋势和平衡状态。为了形成新的应激反应,就必须重新提高应激源的水平,只有这样才能把机体的训练水平推向更高的高度。这就是李小龙不断地循序渐进地提高运动负荷水平,实施大负荷超量训练的依据。

第七节　截拳道素质训练的疲劳与恢复原理

在素质训练中,负荷的直接结果是引起疲劳,当机体对这种负荷刺激不再产生疲劳反应时,才表明机体对此负荷刺激产生了训练适应。李小龙的观点是:当机体出现疲劳后,机体竞技状态就会明显下降,只有尽快消除疲劳,使机体能恢复到正常水平,才能够进一步承受新的更大的负荷。因此,对人体承受负荷后产生疲劳及消除疲劳及恢复机能能力的基本规律进行了解,将更有利于科学地安排训练,提高训练效果。

(一)素质训练中的疲劳与过度训练解析

从疲劳的表现特点看,疲劳通常分为"显性疲劳"和"隐性疲劳"两种基本类型。

所谓"显性疲劳",是指拳手不仅自我感觉难以坚持运动,各项植物性机能指标也明显变化,而且表现工作能力的各指标也明显下降,这是因为体内调节和执行系统的代偿功能已难以补偿运动

中的消耗,从而使工作能力下降之故。

所谓"隐性疲劳",是指拳手自我感到费力,动作结构产生显著变化,但由于机体"代偿机制"的作用,所表现出的实际工作能力并未下降。也就是说,如测定拳手的各项植物性机能指标和动作技能指标时,会发现有明显的变化,但其实际工作能力指标,如各项运动成绩却相当稳定。

在训练中,显性疲劳较易确定和判断,而后者的评定却十分复杂和困难。根据运动力学原理得知,从疲劳出现的程度看,又可分为轻度疲劳、中度疲劳和极度疲劳三种情况。

(二)疲劳的形成与发展的机制

疲劳是多种运动训练直接作用中最重要的控制作用,即"负荷"的直接结果。

在一定范围内,负荷越大,疲劳表现就越明显。而造成疲劳产生的原因主要有训练方面的、健康方面的、生活管理和环境方面的,还有社会影响方面的(图567)。

类　别	具　体　内　容
训练方面	1. 训练负荷安排不当,如量太大、强度上得过猛等。 2. 不重视恢复措施或间歇时间太短。 3. 训练手段与方法单一,或是安排练习程序不合理。 4. 训练科学性与计划性太差。
生活管理方面	1. 生活无规律。 2. 饮食、营养不科学。 3. 睡眠不足。 4. 生活环境差,休息不能保证。 5. 社会活动与应酬太多。 6. 业余生活贫乏和单调。
健康方面	1. 体弱。 2. 体内潜伏某种病源体。
社会方面	1. 社会压力。 2. 与教练和学员之间关系不合。 3. 家庭、朋友的影响。

图567　产生疲劳的原因

(三)素质训练中各种疲劳症状的诊断

对疲劳症状进行诊断时,首先可采用定量诊断,即通过各种生理化指标对疲劳程度进行科学的诊断。如对训练后的最高脉搏与恢复脉搏,以及血压、血乳酸等指标进行诊断。

此外,还可采用定性经验来诊断,即通过拳手的自我感觉和经验,以及教师的观察和经验进行疲劳的诊断。

(四)素质训练中疲劳的消除与机能的恢复

恢复的基本内容

(1)能量的消耗与恢复

训练的过程是一个不断消耗能量又不断补充和恢复能量的过程,其中包括糖元、蛋白质、磷酸盐等能量物质的消耗与恢复。

(2)肌肉系统的疲劳与工作能力的恢复

李小龙曾说过,肌肉工作时造成的乳酸堆积、血流受阻等都会引起疲劳,其有效恢复是保证肌肉顺利工作的基本条件,即增加血流量与肌肉能量的补充。适宜的运动按摩,积极休息的安排均为

有效手段。

(3)心血管系统的疲劳与功能的恢复

这主要指心脏和血液循环、呼吸系统疲劳的消除。

(4)大脑和神经中枢的疲劳与功能恢复

根据资料统计,大脑的能量消耗占全身总能量消耗的1/6以上,故紧张的、危险度较大的练习都能造成大脑和神经中枢的疲劳,其功能的恢复是保证拳手机体自我调控的基础和条件。

(5)精神和心理状态的疲劳与功能恢复

紧张、激烈的训练或对抗,会造成拳手心理上的疲劳和各种心理能力的下降,因而李小龙提醒大家要注意精神和心理上的恢复。

(五)素质训练中疲劳恢复的基本过程

拳手的机体在承受各负荷后其机能和能源物质,由暂时下降和减少到恢复和超过原有水平的过程叫"恢复过程"。这一过程主要包括以下几个阶段:

1. 运动阶段

该阶段机体消耗大于同步恢复,因而能量物质减少,运动能力下降。

2. 基本恢复阶段

该阶段机体的能量物质和工作能力不仅能恢复到原有水平,而且能超过原有水平。

3. 超量恢复阶段

该阶段机体的能量物质和工作能力不仅能恢复到原有水平,而且能超过原有水平。

4. 还原阶段

超量恢复不可能永远保持,一定时间后能量物质和运动能力又会恢复到原有水平。

(六)素质训练中疲劳的恢复方法与手段

1. 恢复的基本方式

恢复的基本方式有两种:一是"积极性恢复",二是"消极性恢复"。

"积极性恢复"是指在训练的间隙采用小强度或其它活动性练习的形式进行间歇的恢复方式。如力量训练完后做一些伸展练习等等。

所谓"消极性恢复"是指在训练中采用静息性休息进行间歇的恢复方式。

根据李小龙的见解,积极性恢复有利于抑制运动中枢的兴奋,有利于肌肉代谢物质的清除和氧气及营养物的供应,故其恢复效果比后者好。

2. 恢复的基本方法、途径和手段

李小龙认为,进行恢复时,可主要从以下几个方面着手:

(1)有关训练学的方法与手段

①需合理的安排好间歇与休息。

②需合理的安排训练内容,选择训练手段和进行最佳训练程序的设计。

③需合理安排负荷,并注意负荷的节奏性。

(2)有关医学、物理学、生理学和心理学恢复的手段与方法

①营　养

人体在训练中由于大量消耗能量,造成体内能量供需失调而出现疲劳,因而及时适当地补充营养是机能恢复的重要方面。

②物理恢复手段

主要是通过按摩、沐浴等手段进行。目前已有各种不同的沐浴方式出现,不同的拳手所采用的具体方式应各不相同。

③心理恢复手段

如自我放松、暗示、气功及丰富的业余文化生活和爱好等。

④睡　眠

这是最重要的自然恢复手段,不同年龄的拳手应保证相应的睡眠时间。

⑤其　它

如电刺激、饮用虫草药等手段。

第八节　截拳道素质训练中的柔韧性训练

在截拳道或任何一门技击术中,柔韧性的训练都是至关重要的,这也是一个研习技击之道者的入门必修课。

通常,李小龙所讲的柔韧性好与不好,主要是看其关节活动幅度的大小,而关节活动幅度的大小,关节周围的韧带、肌腱、肌肉等软组织的伸展能力将起决定性的作用。如果拥有良好的柔韧性,就能使动作伸展灵活,以便于出腿攻击时能随时踢向任何角度、高度,从而轻松自如地还击对手。

(一)柔韧素质的概念

李小龙认为,柔韧素质是指人的各个部位关节的活动幅度和肌肉与韧带的伸展能力。

在搏击训练中,柔韧性从其与专项的关系可分为一般柔韧素质和专项柔韧素质;从其外部运动状态的表现又可分为动柔韧素质和静柔韧素质。其中,“动柔韧素质”是指在运动状态下拳手所表现的柔韧素质;而“静柔韧素质”则是指在静止状态下拳手所表现出的柔韧性。

此外,从完成柔韧练习的表现上看,又可分为主动柔韧素质和被动柔韧素质。前者是在拳手主动运动中表现出来的柔韧素质水平;而后者则是在一定外力协助下或完全在外力作用下表现出的柔韧性。

(二)柔韧素质训练的基本要求

训练柔韧性是一个长期而艰苦的过程,如果不能在柔韧性上有所精进,那么就别指望在武技上有惊人的表现。所以进行柔韧素质训练时,李小龙订立了一系列的训练守则与要求,进行了规范与指导。

柔韧素质训练的要求:

1. 柔韧性的训练应从小开始,持之以恒。

2. 进行柔韧性练习时,要注意兼顾与所要训练部位有关的各个部位的协调练习,以求全面发展。

3. 柔韧性的发展要适度,应以有利于最大限度发挥专项能力为前提。

4. 要注意与放松练习穿插进行。

5. 应重视力量等与柔韧素质发展有关的各种相关能力的发展。

6. 要注意将各组练习安排得使动作幅度能多次达最大限度,并随训练水平提高而逐步提高幅度。

7. 要注意训练时的气温，并充分做好准备性活动，预先对相应的肌肉、关节进行按摩与小幅度运动。

8、要合理地安排柔韧性训练的程序，使自己少走弯路。

9、要注意处理好主动与被动柔韧性，以及动柔韧性与静柔韧性的关系、合理进行，协调搭配。

10. 合理安排好柔韧练习的运动负荷。例如，在提高关节活动性阶段，每天均应安排柔韧性练习，而到保持阶段时，一般一周不超过 3～4 次，训练量也逐渐减少，但保持性的训练则应全年均有，不能停下。

（三）柔韧素质的训练方式

为了成为搏击高手，尤其是为了成为腿击高手，研习者务必进行艰苦的柔韧性训练，以此来增强四肢及躯体的活动能力，使肢体得到更好的放松，从而提高手脚功能的协调性、速度和力量。

李小龙生前常用的柔韧性训练方法通常分为三部分去进行，它们是：上肢柔韧性训练法、腰部柔韧性训练法与下肢柔韧性训练法。

1. 柔韧训练的上肢练习法

由于上肢具有攻击、防御、反击、虚晃及擒锁等多项功能，因此对上肢的强化性柔韧训练是必不可少的。而且作为必修课目之一，考虑到提高柔韧性后可更有效地防止损伤，其中包括被对手擒锁后的损伤等。

（1）手腕推压练习

训练时，先将双手置于胸前，并用右手抓紧左手掌背（图 568）；随后用力向左下方掰压，而左手掌背则顺势朝掌根处拗屈，即两手配合不断向下推压（图 569）；然后，左右手互相交替进行练习。

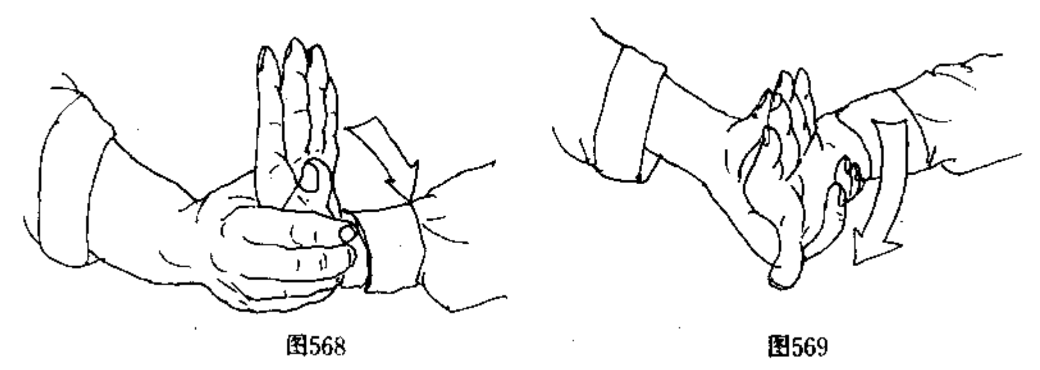


图568　　图569

此动作的功效是强化腕部韧力及灵活性，并可来由此来体会擒拿术的运用要诀，另外对出拳与近身纠缠亦有一定的效果。

（2）肩环绕练习

训练时，可先用双手分别抓住一条毛巾的两端，并置于腹前（图 570），此时两手臂需伸直；随后，两手臂向上方抬起至头顶上方（图 571）；然后，两手臂继续向后、向下环绕，而止于臂后侧处（图 572）；接下来，可再由原路线绕回，如此反复进行强化练习。

刚开始练习时，可使两手间的距离略大些，然后随着练习时间的推移再逐渐握近些，并且需两肩同时绕过，以保证练习时质量。

2. 柔韧性训练的腰部练习法

腰部柔韧性的重要性在实战运用中更为明显，古拳谚曰："功力皆从腰出，气亦由腰所过"，"练武不练腰，终究艺不高"。这充分说明了腰部在技击术中的作用和地位。另外，腰功对实战中的身

法变化、肢体的协调配合、调整肌体重心及力量发挥等,都是极为重要的环节,这就要求腰部要有很高的灵活、速度、柔韧及力量素质水平,而通过腰部的柔韧性训练,可以提高腰腿部位的关节与韧带的灵活性,弹性和肌肉的控制能力。

(1)前俯腰练习

训练时,先立正站好,并将两手交叉于头顶;随后,上体前屈,即将上身前俯,至两手心贴地为止(图 573),此时须保持两腿挺直;再进一步锻炼时,可用两手臂抱紧双腿,并将面部贴于腿上(图 574),而且两腿与上体都宜挺直,勿使稍有弯曲,以保证锻炼效果。

在练习过程中,要注意循序渐进,可先分腿站立进行两手压地练习,待屈伸自如后再进一步提高动作的难度。

(2)后桥练习

这是柔韧性训练中的一个关键性的动作,每个练习者都必须过这一关。

训练时,先两脚分开同肩宽站好,并将两手成掌上举(图 575);随后,在腰部肌肉略收缩控制住重心平衡的同时,将上体向后下方屈压(图 576),直至两手心贴地时为止(图 577),至此,腰部柔韧性已佳。在练习涮腰后再习拳械,则无往而不宜。

在练习过程中,为了保证训练者的安全,辅助者可用两手抱提住其腰部,使训练者的两手逐渐下伸并直至触地。此柔韧技术亦为前、后手翻及前后空翻技巧的必备之功。练习此功切勿急于求成。

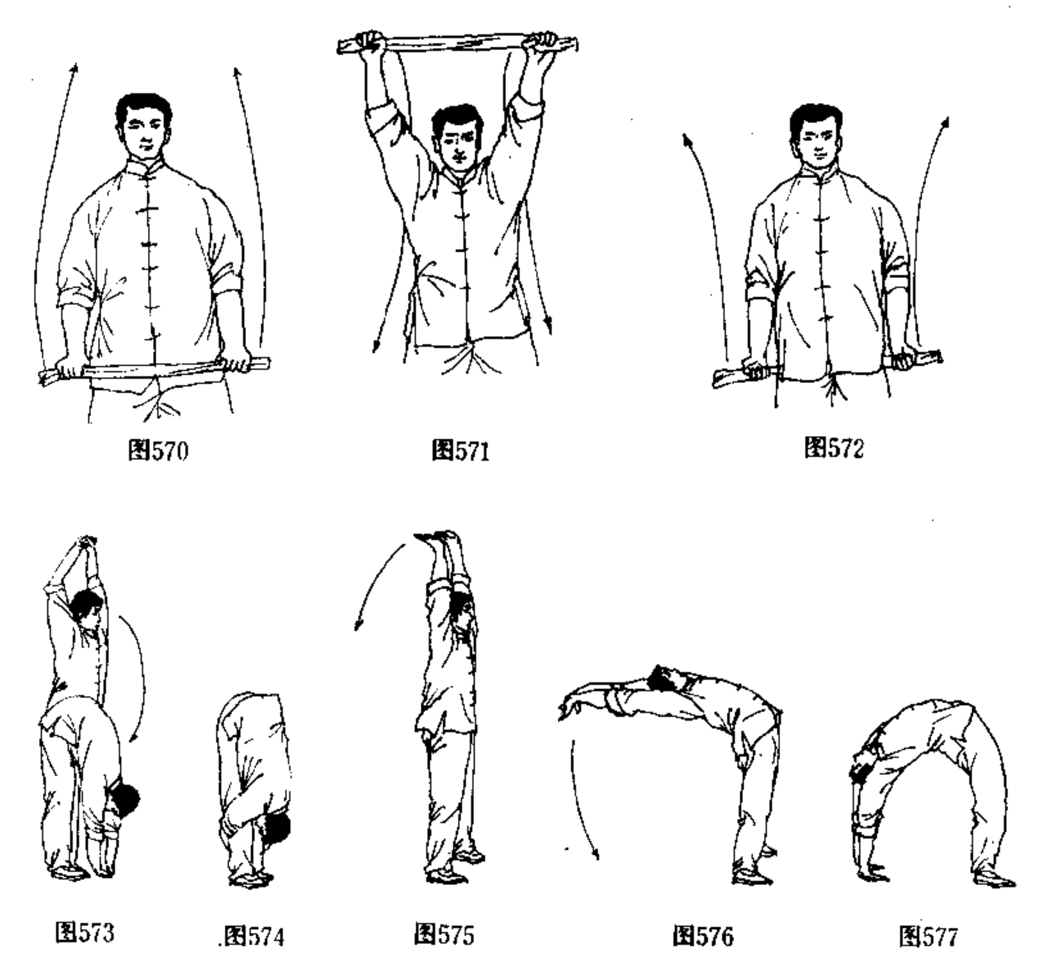


图570 图571 图572

图573 图574 图575 图576 图577

3. 柔韧训练的腿部练习法

腿部柔韧性和灵活性是腿法技术的基础,是练好腿击法的前提,只有韧带拉得长,腿才能踢得高、踢得快,且灵活多变。

练习的方法有:压腿、搬腿、劈腿、控腿、耗腿等,现分别介绍如下:

(1)压　腿

压腿有正压、侧压、后压三种,主要是拉长腿部肌肉和韧带,加大髋关节的活动和作用范围。

①正压腿

面对器械(肋木、桌、凳、椅、窗台等均可),并步站立。一腿直立,另一腿提起,脚跟搁在器械上,脚尖上翘勾紧,两手按在膝盖处(图 578);然后,上体前屈,并向前、向下做振压动作,使下颏触及脚尖(图 579);接下来,可连续做振压动作或换腿进行交替练习。

训练时,两腿需伸直,并挺胸、塌腰、收胯;搁腿高度可逐渐上升,下压时间亦需逐步延长。

②侧压腿

侧对器械,将靠近器械的左腿提起,脚跟放在器械上,脚尖上翘勾紧(图 580);随后,上体向左振压,使头向左脚尖处侧屈(图 581);然后还原,再依次反复练习或换腿进行训练。

训练时,两腿须伸直,并挺胸、塌腰、开胯,搁腿高度和侧压时间可逐步提高和延长,并尽量使左耳侧头部碰到左脚尖。

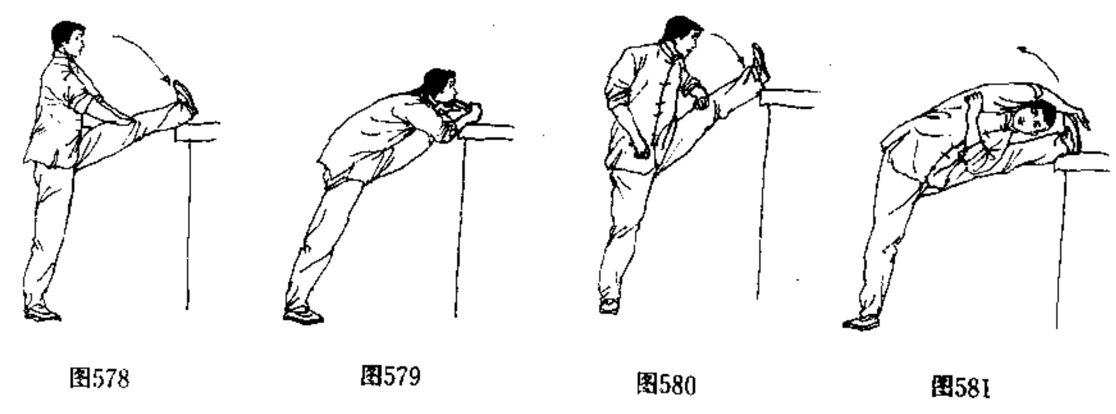


图578　图579　图580　图581

③后压腿

背对器械站立,将右腿向后抬起,右脚背放在腰部高的平台面上,右脚面绷平下压(图 582);随后,上体后屈并做振压动作(图 583);然后还原,再换腿进行交替训练。

练习时,两腿需挺直,并展髋、挺胸抬头、腰后弯。

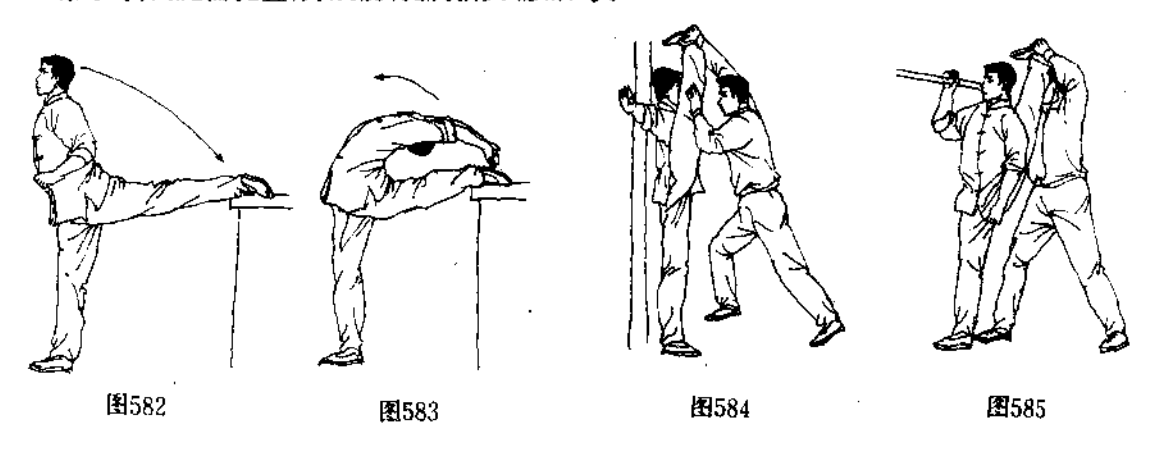


图582　图583　图584　图585

(2)搬　腿

搬腿又称撕腿，有正搬、侧搬、后搬与卧搬之分，其作用同前。

①正搬腿

练习者背紧靠器械站立，两手在体后握住器械，以便维持平衡。助手两手举起练习者的右腿，向其头上方推动(图584)。

②侧搬腿

练习者侧靠器械站立，右手屈臂握住器械；助手则站在其左侧，左手举起练习者的左足踵，使练习者左腿经肩后向头上推动(图585)。

③后搬腿

练习者扶面前器械站立，让助手托起右(左)腿从身后向上举起，同时上体略前俯，当助手上搬时，上体应后仰予以配合(图586)。



图586

④卧　搬

练习者左侧卧于垫上，让助手右脚踏在自己左小腿上，同时双手持自己的右腿从体侧向头部方向推压(图587)；然后，再换右侧卧，压左腿进行练习。

训练时，助手要逐渐加力，但切勿过猛以防受伤。

(3)劈　腿

①竖劈(又称十字叉、竖叉、前后叉、纵叉)：

练习时，左脚前迈一步，脚尖勾起，两手在左右侧撑地(图588)，以保持上体平直；随后，右腿亦继续直膝后滑，使脚背贴地；然后，两手上举并侧平举成立掌(图589)，目视前方。

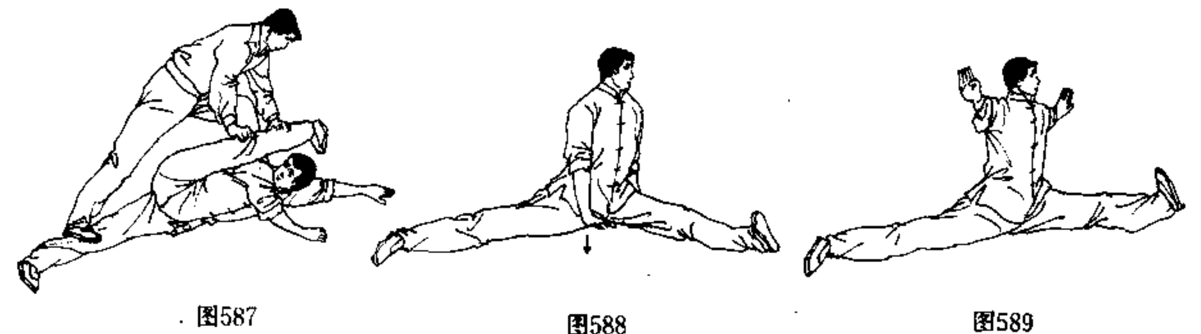


图587　　图588　　图589

②横劈(横叉、一字叉)

练习时，上身前屈，两手撑地，两腿同时向两侧伸直滑开(图590)；接下来，两腿继续下滑，至腿内侧全部贴地时为止(图591)，同时上身直立，两手侧平举成立掌，目视正前方。

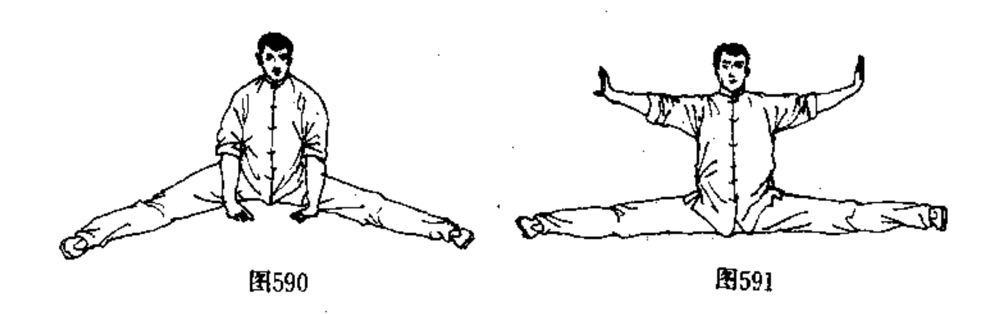


图590　　图591

(4)拉　腿

训练者在进行练习时,一支脚立地支撑身体,可把另一只脚套进一端系有活结的绳套中,并利用一个固定在横架上的定滑轮绳索从中穿过为支点,用手拉动绳索的另一端,这样就可以将你的那只脚拉伸到你所能忍受的最大限度的高度上。在坚持片刻后还原,然后再连续重复之一动作。做一定次数后,再换拉另一条腿。

李小龙说过,此项练习对于一个没有武术根基的初学者来说固然是件很痛苦的事情,但需知道,柔韧性的提高绝非一朝一夕之功,必须经过长期不懈的刻苦训练,才能使腿技出神入化、运用自如。

第九节　截拳道素质训练中的力量训练

曾与李小龙处于同一时代的众多武林高手有一种同感,那就是恐惧。因为李小龙的技击力与破坏力太惊人了,当时曾有人戏言说:"与李小龙对垒会显得很愚蠢,因为那与自杀无异。"

李小龙的武技从最初的训练到实战,自始至终都强调人体潜能的极大发挥。攻击力并不完全产生于肌肉的收缩力,还取决于手臂与脚的加速度产生的爆发力。所以,体重只有 60 余公斤的李小龙,却能打倒体重比他大两倍的人,其秘密就在于他能集力于一点,发力于瞬间。

(一)力量素质的概念

李小龙说:从力学的角度看,力量是反映力对一定物体的作用,而力量素质则是人的身体或身体某些部分用力的能力,或指肌肉在人体运动活动中克服内部和外部阻力的能力。其中,内部阻力包括人体自身的重力、关节的加固力、肌肉的粘滞力,以及机体内部的反作用;而外部阻力则有重力、支撑反作用力、摩擦力、离心力,以及空气的阻力与惯性力等等。

在技击训练中,内部阻力是对拳手的力量起到"超阻碍"的作用,是身体训练中必须克服的阻力因素;而外部阻力却往往被看作是一种力量训练的基本手段,是对人体的一种外部刺激,人体在克服这些阻力的过程中提高了力量素质。

在李小龙的训练观念中,力量素质对人体有极大的影响,是人体运动的最基本的素质和身体训练水平的最重要的指标。力量素质的好坏影响着其它运动素质的发展。力量素质是各项素质的基础,力量素质的好坏影响着运动技术与技击技术的有效掌握和成绩的提高。

(二)构成力量素质的基本要素和影响因素

李小龙通常使用的是爆发力,但他告诫拳手,如阻力较低时,所有的技击动作应用最大的加速度,以求得纵深的攻击力。

1. 参与运动的主动肌肉群收缩的合力

李小龙认为,肌肉收缩力反映了拳手的绝对力量,即最大力量的能力,是人体运动的主动力。

这一要素是通过逐步增加对阻力的训练而得到增长的,而且是通过肌纤维横断面的扩大来实现的,李小龙亦把这种力量训练称之为肌肉的结构训练。

2. 肌肉收缩的内协调能力

这一要素主要表现在以下两个方面:

(1)主动肌与对抗肌、协同肌在肌肉收缩用力时的相互协调配合。

(2)肌肉在收缩时运动肌纤维参加工作的数量,研究表明,即使在最大力量用力时,肌肉也只动

员了30~50%的肌纤维参加工作。

所谓内协调能力是反映力量素质的效益和一个练习者协调用力的能力。这种能力是通过专门的、带有技巧性的力量练习来得到改善和提高的。

3. 骨杠杆的机械效益

李小龙生前颇注重这种力学原理的运用，他认为人体通过肌肉、骨骼和关节组成了一个骨杠杆的力学系统。在肌肉收缩和人体运动中，骨杠杆的机械效益对力量素质的好坏有很大的影响。

骨杠杆的效率主要通过身体某部分位置的改变，引起肌肉群的牵拉角度和骨杠杆阻力臂与力臂相对长度比率的变化而实现的。

4. 肌纤维类型的功能

肌纤维分为红肌与白肌，白肌中又包含中间肌，其特点是力量大，但易疲劳，主要表现为快速力量；而红肌纤维收缩慢，力量小，但不易疲劳，适合于一般耐力项目。其原因是白肌中的ATP—CP酶的活性比红肌大3倍。

5. 有氧能力及肌肉工作时的供能情况

众所周知，肌肉工作要靠能量，因而肌肉收缩与肌肉中储备的能量物质有关，而且在长时间工作中又与氧代谢能力有关。

(三)肌肉工作方式

1. 动力性和静力性肌肉工作方式

人们是从各运动项目具有不同的动作过程出发，并根据内部和外部力量的关系，来区分肌肉的动力性和静力性工作方式的。

2. 等长静力性与超等长静力性工作方式

肌肉的等长静力性工作是指肌肉在对抗固定阻力时，肌肉的长度不发生变化，人体保持静止用力，无运动状态的变化。

肌肉超等长静力性工作与等长静力性工作方式相似，但它是在肌肉预拉长的情况下保持用力的。此时，因牵张反射而造成的肌肉拉力，增加了静止用力时的强度，从而提高了静力性用力的训练效果。

3. 克制性、退让性动力工作方式

李小龙认为"克制性动力工作方式"是一种向心的动力性工作方式，它是指肌肉长度缩短张力和速度均发生变化的向心用力方式。在搏击运动中凡移动自身体重，克服附加重物或克服摩擦力与弹性力等身体活动和练习时，均为这种肌肉收缩方式。

所谓"退让性动力工作方式"，是一种离心的动力性工作方式，它是指肌肉长度被拉长，其张力也随之发生变化的离心用力方式。

4. 等动式、制动式和超等长克制性工作方式

"等动式工作方式"是指肌肉在收缩过程中，机体始终按恒速或接近恒速的方式进行。由于人体处于运动当中，因而具有动力性用力的效果；但由于运动速度未变，因而它又具有相对静止的状况的特点，从而使这种用力方式具有动力性和静力性用力的双重效果。

所谓"制动式工作方式"，则是由克制性与退让性工作方式构成的，其中也包含一定的等长用力方式，其过程为先退让用力，然后是短时的等长用力，最后也可继续进行克制性用力。

而"超等长克制性方式"则是指在超等长静力性工作的基础上进一步再完成一个克制性用力过程。

(四)力量素质的类别

1. 绝对力量与相对力量

通过前面所述我们都已知道,所有力量素质都是按一定的肌肉收缩的工作方式进行的,因而每一种肌肉工作方式也反映了相对应的力量素质(图 592)。

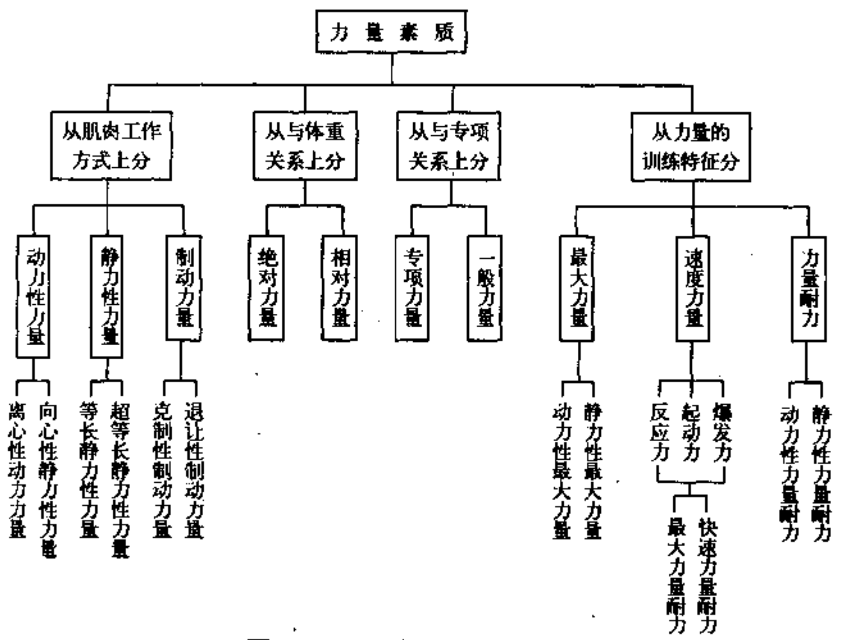


图592 **力量素质的系统结构图**

力量素质根据其与体重的关系又分为绝对力量和相对力量。

所谓"绝对力量",是指在不考虑体重因素的情况下所表现出来的力量,它亦是以拳手所克服的阻力的绝对功率指标值来表示的,绝对力量的最大值为最大力量。

所谓"相对力量",是指练习者单位体重所具有的力量。而且,相对力量的计算公式为:

$$相对力量=\frac{绝对力量(最大力量)}{体重(公斤)}$$

2. 一般力量与专项力量

从与专项的关系上看,通常又分为与专项关系十分密切的专项力量和与之相对应的一般力量。

3. 最大力量与速度力量

按力量的训练学特征来看,可分为最大力量与速度力量。

"最大力量"是指练习者在肌肉做静力或动力性动作中所指发挥的最高能力和最大的绝对力量。

"速度力量"则是指在最短时里发挥出肌肉力量的能力,它取决于肌肉的收缩速度和最大力量水平。

$$速度力量=\frac{最大力量}{达到最大力量所需时间}$$

速度力量中又包括快速力量、启动力、爆发力与制动力。

(1)快速力量

这是在最短时间里最快速地发挥出来的肌肉力量。

(2)启动力

这是指人体从静止状态到运动状态最初的速度力量，即在最短时间里最快地发挥下肢的肌肉力量。

(3)爆发力

这是以最短的时间和最大的加速度克服一定阻力的力量。它是多数速度力量性项目提高运动成绩的主要因素。

(4)制动力

这是指以很高的加速度朝相反的方向运动的能力。

需要强调的一点是，爆发力并非等于一般速度力量，它是以逐渐加速的方式快速发挥力量，也就是说力量发挥的速度越来越快，到最后以最快的速度集中在一瞬间发挥出最大力量，而一般快速力量是指平均速度较快，但加速度不一定很快。李小龙认为，训练水平高的练习者表现出的力量大，而时间反而短；初学者则相反，表现出最大力量小，而时间却很长(图 593)。

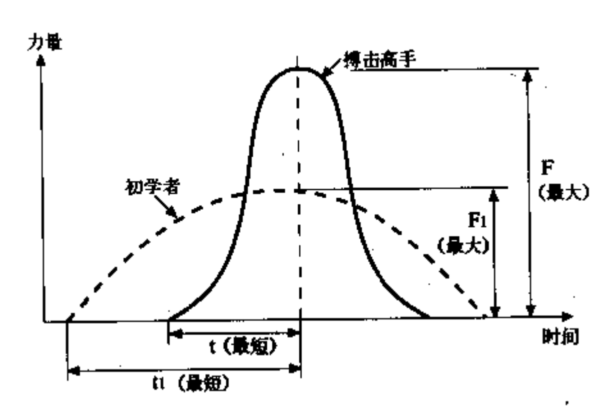


图593　爆发力在不同拳手中的表现

4. 力量耐力

力量耐力是指练习者在动力性或静力性工作中，长时间保持肌肉紧张用力而不降低工作效果的能力。

力量耐力又分为动力性力量耐力和静力性力量耐力两种类型。

动力性力量耐力是指肌肉进行缩短性收缩时，所产生的力量。它又分为最大力量耐力和快速力量耐力两种，前者是重复发挥最大力量的能力，后者则是重复快速发挥力量的能力。

(五)决定力量大小的因素

1. 肌肉结构和机能的改善

决定力量大小的生理因素之一，是肌肉本身的结构和机能上的改善。一般来说，肌肉面积(横断面)越大，力量也就越大。肌肉体积增大，其本质主要表现在肌肉内部收缩蛋白质增多，而肌肉收缩蛋白质是产生力量的关键结构，所以通过力量练习，肌肉体积会增大，收缩蛋白质会增多，肌肉中其它结构也会发生相应变化。

2. 神经系统调节机能的改善

李小龙认为，决定力量大小的第二个生理因素是神经系统调节机能的改善。具体表现在三个方面：

(1)支配肌肉的神经中枢发放强而集中的兴奋冲动，可动员更多的肌纤维参加收缩，从而增大

力量。常人肌肉活动时，最多只有60%的肌体纤维参与收缩，但象李小龙这样经过良好训练的肌肉，动员参加收缩的肌体纤维可达90%以上，难怪李小龙的拳脚均能所向披靡。

(2)改善主动肌、对抗肌与协同肌之间的相互协调的关系。即在肌肉收缩时，可使主动肌收缩，而对抗肌充分放松。

(3)大脑皮层神经活动敏捷性的改善亦能增大力量，即运动时兴奋与抑制之间的转换能力。

(六)力量训练的主要方式

1. 负重对抗阻力的练习

由于人体所有运动几乎都是对抗阻力而产生的，因此该方法是提高力量素质的训练原则，负重对抗阻力的练习，可作用于身体任何部位的肌肉群，依靠负荷重量和重复练习次数，来刺激肌肉并发展力量素质。

2. 对抗性练习

即依靠对抗双方暂短的静、动力作用，来发展力量素质。

3. 克服弹性物体的练习

如使用棉花袋、弹簧拉力器、橡皮筋等，来依靠弹性体变形而产生阻力并发展力量素质。

4. 利用力量练习器的练习

目前力量训练多利用“力量训练多功能综合器”，在训练中要注意练习的姿势，动作要多样化，以直接发展所需要的肌肉群的力量。

5. 克服外部环境的阻力和克服体重的练习

进行力量训练的环境也很重要，如场地条件与师资水平等。此外如自己的体重超标的话，也会影响力量的训练与发挥，故须通过参与其它运动项目的运动，适当减轻体重。

(七)各主要力量素质的训练

1. 最大力量训练

(1)调节好最大力量训练的运动负荷

①掌握练习强度

首先，应有利于改善练习者肌肉收缩时的内协调能力，即提高练习者神经系统的指挥能力，以便动员更多的肌纤维同步、协调地参加工作。其次，应有利于增大练习者肌纤维的体积。

②掌握练习次数与训练量

练习次数随强度的增加而增加，一般每增加5%的强度，练习次数增加2次。由于强度至少在中上强度(75%)以上，因而发展了最大力量，练习次数应以此为依据，相应增加。

根据李小龙生前的健身训练计划得知，最大力量训练常采用“金字塔”型的训练方法，即将一定强度和一定练习次数的力量练习组合在一起，这样既有利于负荷调节，又可预防外伤。具体形式有正三角形、倒三角形、双三角形、梯型与渐进型以及跳跃型等。其中，渐进型是量与强度逐步递增，跳跃型是突然的增大强度。通常，渐进式多用于一般练习者，而后者则多用于优秀拳手。

(2)要注意最大力量训练手段的安排与选择

即应把一般作用的练习内容与对局部作用的专门练习结合起来安排，并把一般作用练习放在前面。

要把大、小肌肉群的练习手段结合安排，一般应把大肌肉群最大力量先安排，让其先予消耗，然后再安排小肌肉群快速力量，以免小肌肉群受伤。

(3)应采用多种训练方法进行最大力量训练

①持续不断地重复用力的方法

这种方法的特点是负重量的大小随肌肉力量的增加而逐渐增加,即当能重复更多次数时再增加重量。

②最大限度的、短促用力的方法

这种方法有利于绝对力量的提高,但却不增大肌肉体积,从而有利于相对力度的有效提高。

③极限强度的方法

该方法的特点是突出强度,几乎每周、每天、每次都要求达到和接近甚至超过本人当天的最高水平,然后减10公斤做两组,再减10公斤做两组。之后,再开始递增重量,直到当天最大重量,最后再递减重量。其组间间歇以能休息得过来为准。

④极端用力法

这种方法的特点是进行极限量的重复,直至实在做不动为止,故有利于动员更多的肌纤维参与工作,是一种能起到肌肉内协调和结构训练双重效益的训练方法。

⑤静力性练习法

该方法一般采用较大重量的负荷,以递增重量的方法进行训练,当举起或完成一半而举不起自身重量的最大负荷时,均应坚持一段时间,静止不动,直至坚持不住为止。此训练利于动员更多的肌纤维参与工作。

⑥电刺激法

这是一种新的非体力性负荷的最大力量训练法,是用电刺激肌肉产生收缩的训练法。资料表明,当采用直接刺激,电流频率在2500赫兹时,肌肉收缩最强烈;当间接刺激,频率为1000赫兹时,肌肉收缩最强烈。具体做法是刺激持续时间10秒,每块肌肉各刺激10个周期,每个周期间歇50秒,运用这种方法10天后,可增加肌力10~20%左右,而一般方法只能增加7~9%。但这种方法无法直接与肌肉工作方式相联系,因而有一定的局限性,有待后人进一步去探索与完善。

2. 速度力量训练

速度力量是由速度和力量两个因素构成的,因而它应围绕着这两个方面进行训练。具体安排时应注意以下几点:

(1)应尽可能提高最大力量。

(2)应注意完成力量练习中的技术因素和速度因素。

(3)应注意速度与力量训练相结合。

首先是动作速度不变,增加力量——重力性力量训练。

其次是动作力量不变,提高速度——速度性力量训练。

再是动作力量与速度同时增加——双重性力量训练。

(4)应调节好速度力量训练的运动负荷:

①练习强度

一般说,全身肌肉活动的负荷强度比局部肌肉活动的负荷强度要大些,多采用最大负荷强度的二分之一至三分之二,即约在40~60%之间的水平上,有时也以练习者的体重为依据,确定负荷强度。

②重复次数与组数

重复次数与组数并非越多越好,而是以不降低速度力量练习的速度和能保持中枢神经系统的兴奋性为原则。

③练习的持续时间

动作速度越快,每组练习时间相对较短,因而一节速度力量练习的总持续时间不宜太长,完成训练计划规定的每次课的训练量,即可结束。

④组间间歇时间

每组速度力量训练之间的间歇时间,以保证练习者工作能力得到完全恢复为原则,但也不要间歇时间太久,以防兴奋性有所下降。

⑤要注意爆发力训练的安排

在爆发力训练安排的具体掌握上强度应大些,可达90%的强度,但重复练习的次数应少些。

⑥要注意局部速度力量训练与全身速度力量训练的结合

应注意把单个动作快速力量练习与多种动作组合的快速力量结合起来,并将大肌肉群与小肌肉群快速力量训练结合起来。

3. 力量耐力训练

李小龙认为,力量耐力是围绕动作力量与长时间持续用力两方面的因素进行安排的。而且需注意以下几点:

(1)应注意重点提高绝对力量耐力。

(2)应注意调节好力量耐力训练的负荷:

①练习强度

虽然力量耐力在一定程度上取决于最大力量,最大力量越大,力量耐力越好。不过,力量耐力训练时的强度仍不宜太大,但也不能太小,最好以本人最大力量的30%以上的强度进行练习。

②练习次数与组数

一般要求达到最大次数,直到做不动为止,在力量耐力要求高的项目中,重复次数为拳手极限次数的50~75%。

③组间间歇时间

组间的间歇时间一般取决于一次练习的持续时间,及参加工作的肌肉多少,力量耐力类项目为30~60秒,而非力量耐力项目则根据具体情况进行掌握。

④要注意选择适宜的训练方法与手段

李小龙说过,发展一般力量耐力时,常用所谓的"持续间歇法"进行有效的训练。"持续间歇法"即用50%左右的负荷,每组做至举不起为止,中间休息5分钟,然后做下一组,如此做5组以上。组数的多少要根据一般力量耐力发展的情况而定。

(八)力量训练的阶段划分

值得注意的是,每个阶段都有不同的力量训练内容,因此一般力量训练应在一般准备阶段进行;接下来的达标力量训练则在特定的准备阶段进行;而专项力量训练则是在赛前阶段和主要比赛阶段进行。

1. 一般力量训练阶段

据李小龙称,一般力量训练的目的是发展所有的肌肉力量。在此阶段,拳手所做的一般练习是为加强肌肉力量而制定的。虽有很多练习内容,但教练员应该选择只提高爆发力和快速力量及最大力量的练习内容进行训练。

2. 达标力量训练阶段

达标力量训练是指发展类似专项训练所需要的肌肉群力量的一种训练过程。通过此练习,拳

手将获得应付专项训练所必需的力量基础。这个阶段产生的力量要比一般力量训练阶段获得的力量大得多,且更加专项化。

在这个阶段,拳手比在一般练习阶段做的练习内容要少,而应把精力集中在发展绝对力量和爆发力上,且所选择的练习内容应尽可能接近实战中的动作。

3. 专项力量训练阶段

该训练的目的是在特定的专项运动中发挥练习者专项所需的力量,而且只有有经验或训练时间长的拳手才能进行专项力量练习。同时,专项力量练习还必须重叠练习实战技术或与专项训练有直接联系的运动。例如,在进行腿击爆发力的练习时,就需配合实战的腿法技术进行协调训练,也就是力求使训练与实战相结合。

(九)力量素质训练的基本要求

1. 要注意全年系统地安排力量训练

李小龙的切身实践表明,力量增加得快,停止训练后消退得也快,如果停止了力量训练,已获得的力量将会按增长速度的三分之一消退,而逐步增长的力量尽管增长的速度慢一些,但在训练后保持的时间则会长些。所以力量训练要全年系统地安排,力求逐步增长。

2. 要注意力量训练安排的程序性

在全年训练中,应在第一个准备期的后段先进行最大力量中的增大肌肉体积的结构训练,接着再进行最大力量中改善内协调与提高练习者动员更多肌纤维参加工作的内协调训练。到竞赛期中进行速度力量的训练,到休整期和下一个准备期的前段进行力量耐力的训练和专项技术的重复练习。

3. 力量训练要全面

一方面要使大肌肉群和主要肌肉群得到锻炼;另一方面也要发展那些薄弱的肌肉群和小肌肉群的力量。

在这里需注意的是,练习安排必须遵循大肌群练习在前,小肌肉群练习在后的原则。这是因为小肌肉群比大肌肉群较早或较容易疲劳的缘故。

4. 力量练习的幅度要大

肌纤维在一定范围内拉得越长,其收缩力量就越大。因此,每次练习时无论是准备活动还是正式训练,都要把力量练习的每一动作做到最大限度。

5. 力量训练后,要特别注意肌肉的放松

肌肉收缩能力的大小不仅取决于肌纤维的收缩能力,也与其放松能力有关,因此肌肉、力量训练后如不注意放松,就会使肌肉因此而失去弹性。

6. 力量练习时,大脑皮层的兴奋性要高

在每次力量训练之前应做好准备活动,不仅热身,还要充分提高兴奋性,因为兴奋性高时,发出的神经冲动会强而集中。动员参加收缩的肌纤缩数量或运动单位数量越多,力量训练效果就会越好。

(十)力量素质的具体训练方法

有关李小龙进行力量训练的方法,笔者已有三本专著(《李小龙实战功夫集萃——截拳道》、《李小龙风采再展——截拳道功夫教程》、《李小龙传世绝技——截拳道腿法功夫》)专门介绍过了,为了节省版面,将此略去,敬请见谅。

第十节　截拳道素质训练中的速度训练

李小龙曾多次在公开场合显示过他那惊人的快速移动,他虽在几尺之外开始移动,但却无人能够挡住他攻来的快速拳脚,而且许多时候对手尚未反应过来,即在懵懂状态中挨上了李小龙的致命拳脚而饮恨拳台。

许多曾败在李小龙手下的著名拳王和技击大师们都说,他们逃不过李小龙的快速拳脚,因为他的攻击快得尤如眼镜蛇一般,令人防不胜防。

李小龙与那些高大的洋拳师相比,他的快速度与高频率是对自己身体的一种弥补。它的价值是不可估量的。

(一)速度素质的概念与构成

在李小龙的技击观念中,速度素质是指人体快速运动的能力,即指人体或人体某一部分快速移动、快速完成动作及快速做出反应的能力。

具体地说,速度素质包括反应速度、动作速度(频率)和周期运动中的位移速度。其中,有关动作速度和移位(动)速度及反应速度,在本书的第一部分中已介绍过了,现再将“反应时”和“运动时”介绍如下。

所谓“反应时”,是指从给予练习者信号刺激到开始产生动作为止的时间。同时,它又由感觉反应(接受刺激)、决定时值所组成,是人体的大脑皮层中枢神经系统的反应能力。

所谓“运动时”,是指从开始做动作到完成动作的时间,是人的肌肉系统快速收缩的能力。

(二)速度素质的主要特征

在实战搏击中,当你想压倒对手时,不论是拳打还是脚踢,进攻的速度都将是至关重要的。也就是说,你的速度必须超过对手,以便取得主动权。

李小龙在实战搏击中总是比对方领先一步,他总是在苦练这种意识和能力,以增强对周围事物的敏感性。

在实战对抗中,拳手往往依据对方所处的势态和攻击方式,而决定和实施自己的进攻与防守。在瞬息万变的势态中,为保存自己和抓住战机及时而有效地出击,拳手必须及时准确地判断对方的行为和意图,对对手的每一举动产生及时而必要的应答性反应,才能迅速而果断地采取针对性措施。因此在实战技击中,速度主要表现为动作速度和反应速度。

(三)决定速度的科学基础

李小龙曾说过:“要想提高速度,必须练习快速运动。”

1. 肌肉力量和速度

技击运动中的速度,不是以表现整个人体的位移为主,而是表现在完成动作的快慢上,因而决定速度优劣的力量素质,主要是速度性的而不是重量性的。

2. 关节灵活性和速度

截拳道的一大特征是动作幅度大、劲力强,这就要求肢体在较大的空间范围内具有快速运动的能力,使肢体在运动过程中降低由关节结构、关节的辅助装置及跨过关节的肌肉所造成的阻力,使原动肢体收缩的能力充分表现出来,提高肢体运动的空间范围和角速度水平。

3. 中枢神经系统与速度

根据李小龙的解释,人是一个统一的整体,运动时不仅某个部位动作所包含的肌肉协调是重要的,不同部位间的协调也是重要的。所以,中枢间的协调性好,则可提高整个人体不同部位间的协调性,从而有助于提高动作的速度。

在实战搏击中,决定反应速度的另一主要原因,是神经系统的灵活的转移能力与兴奋性水平的高低。人体对任一刺激都要经过感受刺激而产生兴奋,并将兴奋传到中枢神经系统,而中枢对刺激进行分析综合等处理从而产生兴奋,再将兴奋传出至效应器,然后通过肌肉及关联器官的活动完成回答性反应的全过程。在这里,如中枢神经兴奋性水平高,则完成这一过程所需的时间就短,反应速度就快。

4. 专门性知识与速度

一个没有搏击经验的拳手,在遭受袭击时,往往会束手无策;而一个老手在遭受突然打击时,却能根据当时的情况,尽快做出反应。此两者间差距是:看谁具有或拥有有关对抗的一些知识、技能和经验。从上面所述也可以看出,这种专门知识和经验的欠缺,必然会导致人体反射过程中的"中枢神经系统兴奋传导延搁"的时间的延长,如此,速度自会慢一大截。

5. 技术水平与速度

李小龙认为,所谓技术是指拳手能充分发挥人的机体能力的合理而有效地完成动作的方法。拳手的技术水平高,主要表现在为完成动作的方法具有高度的合理性与科学性,而且动作熟练,甚至能达到"自动化"程度。若动作不合理,缺乏科学性,则会阻碍机能能力的最大发挥,表现为技击水平低下,当然速度也不会太快。

6. 能量供应与速度

通过前面的讲解会知道,人体运动需要能量供应,而且动作的优劣与成绩的好坏直接依赖于能量供应水平的高低和优劣。

人体能源供应主要有以下几种类型:首先,以 ATP(三磷酸腺苷)与 CP(磷酸肌酸)为能源物质,在供能过程中不消耗氧也不产生乳酸的"非乳酸能";以糖为能源物质在供能过程中不消耗氧但产生乳酸的"乳酸能";有以糖、脂肪及某些蛋白质的分解物为主要能源物质,在供能过程中必须消耗氧的"氧化能"。以上几种供能形式中在单位时间内提供能量最多的是非乳酸能,其次是乳酸能与氧化能。而李小龙追求速度的显著特征是要求完成动作时的时间要尽可能短。显然,在这三种不同形式的能源供应中,依赖于"非乳酸能"供能时,表现的速度素质最好。

(四)速度素质训练的要诀

1. 速度训练应与专项特点及比赛要求紧密结合

在训练中,动作结构不同的速度练习方式,所获得的速度是很难向专项转移的,需要通过专门的训练,把所需得到的快速动作能力与具体项目所特有的运动性神经系统和植物性神经系统功能的表现形式结合起来,并根据项目特点和技术动作的要求加强感受器与运动器官一致性的训练。

2. 要合理安排素质训练的时间与顺序

要处理好同其他素质及能力的关系,以产生与各素质能力之间的良性转移。一般说,速度素质应放在力量训练之前进行,而发展快速能力所进行的力量训练应主要采用动力性练习。

根据李小龙的观点,在一个全年训练的大周期中,速度训练主要放在准备期的后期和比赛的前期;而且在一周中,最好排在小强度训练或调整性训练后的第一天进行;再者,在一天一次的训练课中,最好安排在拳手身心最佳、精力最充沛的时候进行,多安排在课的前部或中部进行。

3. 应合理安排速度素质训练中的负荷

(1)练习强度的安排

速度训练必须用最高或接近最高的强度进行，因为中、低强度的速度训练对搏击是没有什么用的。

(2)持续时间与间歇时间

速度练习持续时间很短，单个动作约1秒至0.1秒，甚至还会更快。速度训练的间歇应以使动员工作能力得到相对完全恢复为准。

(3)重复次数

这应根据练习者的训练水平、个人特点、练习性质、持续时间与训练课的特点来进行确定。

4. 要注意调控好“速度障碍”

所谓“速度障碍”是指速度提高到一定程度时会出现停滞的现象，其原因是过早地发展绝对速度、不注意基础训练、技术动作不合理、负荷过度、恢复不好等等。为克服速度障碍，要注意全面身体训练，防止过早专项化，即优先发展一般素质；要注意发展速度力量，培养短时间用力的能力；要科学地安排训练负荷，并注意放松与调整。

5. 要注意发展白肌纤维的收缩力量

FG(白肌)又称为“快肌”，具有强力收缩的特点。而FG中还包括一部分FOG，即中间肌，它具有力量和耐力两方面的功能。资料表明，通过由间歇与变换法综合而成的交替训练法，可以使FG的功能向FOG转化，从而有利于提高速度耐久力。

(五)各速度素质的训练指导原则

1. 反应速度的训练

(1)训练的基本方法与手段

①信号反应练习法

让练习者对各种信号做出反应，该方法适用于初学者。

②运动感觉反应练习

通过提高时间感知能力，进而提高反应能力。训练时，练习者对信号快速做出应答后，教练员要求练习者自己报告估计的时间，然后教练员再告诉其准确时间，让练习者核对，最后让练习者按事先确定的时间去完成动作。

③对移动目标的反应练习

对移动着的目标的变化做出反应的练习方法，该练习有利于锻炼提高捕捉目标时机的能力。训练时，首先应判断目标移动的方向和速度，这是关键性的一步；随后是确定对移动目标的信号做出反应的应答方案；接下来，才是做出应答性反应动作。

④选择性信号反应练习法

要求练习者对几种复合信号做出有选择性的应答反应，从而提高练习者对运动中出现的复合信号，尤其是对对手的真假动作中的真动作迅速做出反应的能力。

(2)速度训练中应注意的事项

①练习时要求练习者高度集中注意力，并把注意力重点集中在所要完成的反应动作上，而不是信号上。

②要根据专项的特点进行训练。

2. 动作速度的训练

(1)训练的基本方法与手段

进行动作速度训练时，常利用外界的助力减少外界自然条件的阻力，利用动作加速或变化重量的后效作用提高速度。此外，还可借助信号刺激来缩小完成练习的空间时间界限，从而提高练习者完成动作的速度。

(2)训练中应注意的问题

①首先，要注意练习中的专门性动作速度训练与专项比赛动作尽量结合起来，并提高完成动作的速度。

②在反复进行某一动作的练习过程中，要注意合理地变换速度与节奏。

③要合理地掌握每次练习间的间歇时间，既不宜过长，也不要太短。如持续5秒钟，强度达95%以上的练习，间歇时间应以30秒~90秒为宜。

3. 移动速度的训练

(1)可通过提高力量素质来发展移动速度

①要以提高速度力量为主。

②要强调负重力量练习的速度，力争快速完成。

③要注意突出负荷强度，可采用极限和次极限负荷强度，以提高白肌纤维的功能，但重复的次数及组数不必太多。

④要多做一些超等长的力量练习，以提高肌肉收缩时的快速力量。

⑤力量训练后应有2~5周的减量训练阶段，以便通过"延缓转化"把所提高的力量素质能力有效地转移到速度能力上去。

(2)提高移动速度的客观要点

①通过合理的技术动作或改变其它条件，减少空气、水、摩擦力和重力等外阻力的影响，用以提高自身的移动速度。

②注意提高肌肉的放松能力，克服肌肉的粘滞性与关节的摩擦力和对抗肌对抗力。放松能力对速度运动项目的成绩影响很大，放松能力越强，运动速度就越快。

(3)要合理安排好移动速度训练的负荷

①练习时的强度

通常，移动速度属极限速度，应以高强度进行移动速度训练，一般强度可控制在90%~95%左右。

②练习量

一般情况下练习时间不宜太长，次数和组数的确定应根据练习者最高速度出现的时间和保持的时间，以及克服疲劳的机体恢复能力来决定。

③间歇安排

原则通常是既要保持一定的兴奋，又要使练习者的氧债得到补偿，并使体内乳酸得到缓解。

④要处理好动作频率与动作幅度的关系

一般动作频率快则动作幅度小，搏击训练就是要求在一定动作幅度的基础上不断提高动作频率，从而达到提高动作速度的目的。

动作频率在很大程度上受遗传因素影响，后天的训练也能有一定的提高，动作频率的提高与肌纤维类型和神经系统的灵活性有关，故需在这两个方面的改善上做出努力。

⑤移动速度应以提高无氧耐力为主

移动速度要以提高无氧耐力为主，但也要注意发展有氧耐力。并需注意移动速度训练中的放

松能力的训练。

(六)速度素质的具体训练方法

截拳道自创立之初,便以快速猛烈、刚劲及旋风般的速度著称于世。对此,李小龙深有感触的说:"闯荡江湖,全凭真功夫,任何只凭侥幸的心理都将避免不了失败的厄运。"要想练成他那技击动作闪电般的速度,在了解与掌握前面内容的同时,还需进行具体、严格、全面的科学训练。具体的训练内容,由于笔者以前出版的三本专著已经介绍得很全面和很翔实了,因此在这里便将此略去。望广大读者、爱好者与研习者们见谅。

第十一节　截拳道素质训练中的灵敏性训练

在截拳道中,灵敏素质或灵敏性是练习者在各种突然变换条件下,人体迅速、合理、省力和敏捷地完成各种简单和复杂动作的能力。

(一)灵敏素质的概念

在技击训练中,灵敏素质是指拳手在复杂多变的条件下,通过迅速、准确和协调地改变身体在空间的位置和运动方向来适应这些变化着的条件的能力。李小龙就是以东方人特有的灵敏性战胜了一个又一个外籍名拳手,使他们俯首认输。

根据李小龙的说法,灵敏性首先是指掌握复杂动作的协调性能力;二是指迅速学会和完善运动技巧的能力;三是指有的放矢地运用这些技巧和根据情况变化的要求,迅速而有针对性地变换技巧的能力。

(二)灵敏素质的特点

李小龙说,灵敏素质有助于发展拳手的反应、起动、变换方向的速度,并能更快更省力地掌握各种复杂的技术。所以灵敏素质对于技击来说十分重要。

李小龙所拥有的灵敏素质的主要特点有:

1. 迅　速

在这里,李小龙所谓的"迅速",是指人体在变换条件的情况下,能及时做好某一相应变化动作。因此,这就必须具有良好的判断能力,特别是反应速度。

2. 机　变

李小龙所谓的"机变",泛指拳手快速转换动作的能力。这与拳手神经过程的灵活性和动作速度及反应速度的好坏均具有直接的关系。

3. 准　确

李小龙所谓的"准确",就是拳手在做某一相应动作时,在空间、位置、角度、时间以及用力等方面以最佳的关系进行配合,从而避免击空,以利保存实力。

4. 协　调

李小龙所谓的"协调",就是指拳手在同时或依次完成某一动作时,身体或身体某些部位在时间上、用力上、节奏上、空间变化上配合得合理,以使全身的劲力能够完整的发放出去。

(三)决定灵敏素质的因素

1. 灵敏素质由神经系统的灵活性所决定

拳手神经系统的灵活性好,对肌肉运动的指挥能力就强,也就能随心所欲地支配各部位肌群协调一致地工作,从而使动作轻松自如、节奏鲜明、迅速准确地完成某一个训练动作。

2. 灵敏素质的好坏与掌握运动技能的熟练程度有关

一个技术娴熟的拳手,做动作时能表现出较好的灵敏素质。爆发力、动作速度等,与灵敏素质均有着极为密切的关系。体内脂肪与肌肉的比例,也是决定灵敏素质的一个重要因素。

3. 灵敏素质由运动技能的数量、质量和运动分析器机能的好坏所决定

这些因素以前可能未被重视过,是一个误区。再者,中枢神经的可塑性与心理状态的好坏等亦是决定灵敏素质的关键要素之一。

(四)灵敏素质训练的基本要求

1. 要针对专项对灵敏素质的特殊要求来安排灵敏素质训练。

2. 要注意全面提高与灵敏素质有关的各种专门的能力,为整体灵敏素质的提高打好坚实的基础。

3. 要根据不同训练过程的特点来安排灵敏素质训练。如随比赛、技术训练比重的增加,协调能力的训练应相应加强;而且准备期以一般灵敏素质训练为主,比赛期以专项和专门灵敏性训练为主。同时,一次训练课中灵敏素质应安排在课的前半部即体力与精力较好的时间进行。

4. 要注意与心理训练、思想教育结合起来,消除在复杂动作的灵敏素质训练中拳手的紧张的心理状态。

(五)训练灵敏素质的注意事项

本文所介绍的内容是李小龙在长期的训练实践中积累的经验概括,是拳手进行运动训练应遵循的准则。如果习者违反了这些训练原则,就不会达到预期的效果。

在灵敏素质的训练中应注意以下事项:

1. 灵敏素质与其它素质有着密切关系

在训练中,李小龙要求拳手可广泛采用发展其它素质的方法,发展和促进灵敏素质的提高,因为搏击是一项整体性的运动。

2. 灵敏素质的训练时间不宜过长

除训练时间不宜过长外,练习时的重复次数也不宜过多,因为当机体疲劳时,人体各方面的机能就会下降,在这种情况下将不利于灵敏素质的提高。

3. 灵敏素质练习对掌握和改进技术动作较为重要

李小龙惯将灵敏性练习贯穿在整个训练过程之中,也就是无论在初级阶段还是高级阶段的训练中都应安排。

(六)灵敏素质的具体训练方法

在技击训练中,灵敏素质快慢、好坏的生理因素,主要是大脑皮层神经过程灵活性的高低,即兴奋与抑制之间相互转换的优劣。所以,李小龙在训练灵活素质的有关技击动作时,决不是采用事先固定好的对练模式进行练习,因为这样提高的不是灵敏素质,也就是说发展的并非李小龙的特长。

这样的拳手一旦真正参加对抗，就会处处挨打并最终落败，因他并不适应真实的搏击。

关于训练的具体手段，可参考笔者已出版的几部专著，在这里将此略去。

第十二节　截拳道素质训练中的耐力训练

耐力素质或体能是指人体长时间运动中抵抗疲劳的能力。在实战搏击中常有这样的情况：有的拳手开场比赛往往打得很出色，眼明手快，动作有力，比分领先。但随着时间的流逝，便逐渐体力不支，动作无力，以至先赢后输，这就是因为耐力素质不好的缘故。所以说，在对抗中，体能或耐力素质具有重要作用，是取得最后胜利的基础和保证。

(一)耐力素质的概念

耐力素质是练习者的机体在长时间地从事运动活动中克服疲劳并坚持运动的能力，也是人体健康和体质强弱的一个重要标志。

根据李小龙的观点，在不同的角度上耐力有不同的划分法(图 594)。从器官系统的机能上可分为肌肉耐力和心血管耐力，前者是指肌肉长时间收缩用力的能力；后者则又分为四种类型：其中有氧耐力是指机体在氧供应比较充足的情况下的耐力；无氧耐力则是在氧供应不足有氧债的情况下的耐力；有氧无氧混合耐力则是指具有有氧和无氧双重供能情况下的耐力；而缺氧耐力则是在严重缺氧或处于憋气状况下的耐力。

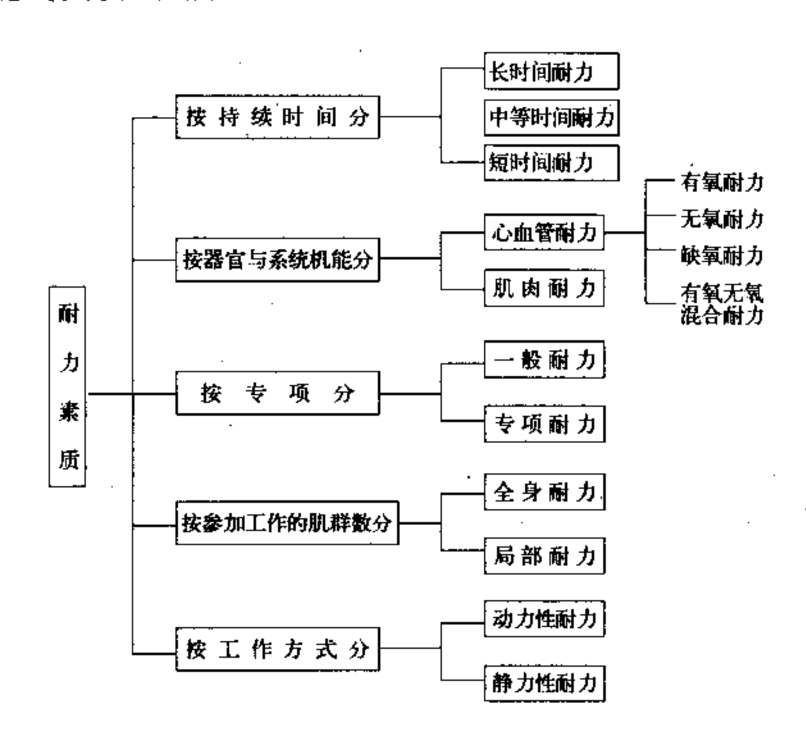


图594　耐力素质的结构图

在技击训练中，从持续运动或对抗的时间上可分为长时间耐力(8′以上)，中等时间耐力(2′～8′)，及短时间耐力(45″～120″)三种类型。

从与专项的关系上又分为一般耐力与专项耐力，其中前者以有氧耐力为基础，后者则以无氧耐

力为主。

从参加主要工作的肌群数上又可分为局部耐力和全身耐力两种。从肌肉工作方式上则可分为动力性耐力与静力性耐力两种基本类型。

(二)体内能量的来源与体能素质的生理因素

拳手克服体能疲劳的能力越强,坚持运动的时间就越长,表现出的耐力素质也就越好。疲劳对机能来说,可使运动能力下降,并限制运动时间的延长和技击水平的发挥。其实,疲劳也是有机体的一种自我保护。

1. 体内能量的来源

人体内的能量来自于食物中的糖、脂肪和蛋白质,这些供能物质通过消化吸收进入血液、并随血液循环输送到全身各组织细胞中,供其需要。

2. 体能素质的生理因素

(1)能量来源的补充

在搏击训练中,产生疲劳的重要因素是能量不能及时得到补充。能量来源于体内能量物质的氧化,其中主要靠有氧氧化,而氧气靠呼吸循环系统运输供应。因此,耐力好的拳手,其心、肺功能必然好。

(2)神经系统的功能改善

当机体处于长时间工作时,要求大脑皮层兴奋与抑制长时间有节奏地交替进行,从而节省能量,以备长时间搏击用,并提高神经系统对物质代谢的调节能力,使机体长时间坚持工作。

(三)影响耐力素质的主要因素

从训练角度来说,没有疲劳,机能就得不到提高。另外,体能素质还会影响到其它素质,即在实战中由于疲劳的出现,力量、速度、灵敏、柔韧等素质都会受到严重影响。因此,李小龙说:"体能训练,是一个'自讨苦吃'的过程,如果你对自己要求不严,就不要期望从各种强身锻炼中有太多的收获。你为此必须付出代价,而当你戴上拳套开始正规习拳或参与搏击时,你便会明白,你没有白费功夫而苦尽甘来。"

耐力素质在训练过程中受到以下因素的影响:

1. 拳手的个性心理特征和思想状况及意志品质等。
2. 有机体能量代谢系统的功能,如能量储备、交换和动员过程,以及有机体机能的稳定性和节省化。
3. 拳手运动过程中体力的合理分配及速度的有效调整,还有拳手运动与技击技能水平的高与力量耐力素质的好坏等。
4. 拳手的体型与年龄、体温(80°F 为最适宜的肌肉温度,低于 80°F 或高于 120°F 时对耐力不利)等因素也都会在不同程度上影响耐力素质的水平。

(四)耐力素质训练的指导原则

李小龙在耐力训练中,为了避免单调,竭力使训练多样化,因为不同的训练方法会产生不同的训练效果。

1. 有氧耐力和一般耐力训练

值得注意和强调的是,有氧耐力训练是一般耐力训练的基础。

(1)耐力训练的方法与手段

李小龙主要用持续训练法和间歇训练法进行训练，在专项训练中也可有重复训练法进行训练。

(2)耐力训练的负荷安排

总的来说负荷的量较大，强度应相对较小，采用间歇训练法时脉搏强度可达 170～180 次/分；采用持续训练法时，心率可控制在 145～170 次/分。一般说超过 170 次/分，就会产生氧债。

随着训练水平的提高，有氧耐力训练的强度应逐步提高。

2. 无氧耐力训练和专项耐力训练

无氧耐力训练是专项耐力训练的基础，根据其能量代谢特点又可分为乳酸无氧耐力和非乳酸无氧耐力两种。

(1)耐力类项目的无氧和专项耐力训练

①乳酸无氧耐力训练

李小龙认为，该类练习的强度可在 80～90%或更大些，一次练习的持续时间介于 20 秒～2 分钟。而且练习的组数与负荷有关，重复的组数视拳手的训练水平而定。

②非乳酸无氧训练

这类练习的强度很大，可达 95%以上的极限和次极限强度，每次练习持续时间为 5～15 秒，重复次数以不降低强度为原则尽量多次，组数则视情况而定。

③同时用乳酸、非乳酸训练

此时，练习时间可定在 15～30 秒，强度达 90～100%。

(2)非耐力类项目的无氧和专项耐力训练

由于不同项群和项目的竞技能力的主导因素不同，因而其专项耐力的能量代谢、负荷和训练内容手段等安排也各有自己的特点和具体要求。

3. 有氧、无氧混合耐力训练

这种耐力训练兼顾了有氧和无氧两种耐力训练的特点，其各方面的安排均具有两方面组合的效益特点。具体练习时应注意先发展有氧耐力中的呼吸能力。为了全面发展无氧能力，应先发展无氧耐力中的乳酸能系统，再发展非乳酸能系统。

训练中，多采用持续时间在 1～5 分钟，强度在 85～90%的较长时间工作的练习。

4. 缺氧耐力训练

该类训练严格说来也属于无氧耐力训练的范畴。这种耐力训练的最大特点是，在长时间的运动中出现憋气的缺氧过程。

根据李小龙及一些运动专家的经验得知，在跑的训练中，采用呼气(数 1～6 步)→吸气(数 1～6 步)→屏气(数 1～6 步)的循环呼吸方式进行耐力跑训练就是一种比较典型的缺氧训练法。

(五)耐力素质的具体训练方法

李小龙根据现代技击运动的特点，提出了主要进行提高速度耐力的训练方式。

李小龙的耐力训练主要包括跑步练习、骑固定架自行车、跳绳及强身操等，其中以跑步练习与跳绳为主。

1."跑"式训练法

在李小龙看来，锻炼身体的最佳方法就是跑步，他还认为每天什么时候跑，跑多远都不要紧，但你必须养成每天坚持跑步的习惯，这一点很重要。

李小龙跑步的花样很多，主要有以下 10 种基本类型：

(1)越野跑练习

李小龙曾规定自己需在每天的20～25分钟的时间内跑完6～8公里。开始时，他轻松自如的慢跑，然后逐渐跑远些，并尽量跑快些，最后全力冲刺。为了使训练更加接近实战的需要，李小龙还边跑边练习各种拳法与踢法，并最终能运用自如(图595～图597)。这样一旦用于实战，那些动作迟缓的对手在他面前必显得笨拙无能。

李小龙还曾告诫过那些经常跑步的练习者，最好不要选择非常坚硬的道路，因这会对双脚产生伤害。另外，跑步时还要避免眼往下看的坏习惯，因为跑步的最终目的是为搏击打基础，必须养成向前平视的习惯。

(2)高抬腿跑步练习

这种跑法对于发展腿部弹跳力和抬腿的速度、力度、频率都有一定的作用。由于这种跑法对胸腹间的横膈膜也起到一定的锻炼作用，因而可以用来增强呼吸的深度，其跑法如(图598、图599)所示。在跑的过程中，可以收腹提膝的同时吸气，然后脚向下着地时呼气，当然也可一次呼吸完成几次提膝动作。

(3)举手跑步练习

李小龙生前经常说这样一句话："当你两手垂低时，对手便容易把你击晕。"在这里指的不是因耐力不足而放下了双手，而是未养成双手高抬的习惯。所以，必须始终保持双手高抬(图600～图602)，而且双手臂之间要分开一定的距离，以便眼睛向前平视并始终盯紧对手。

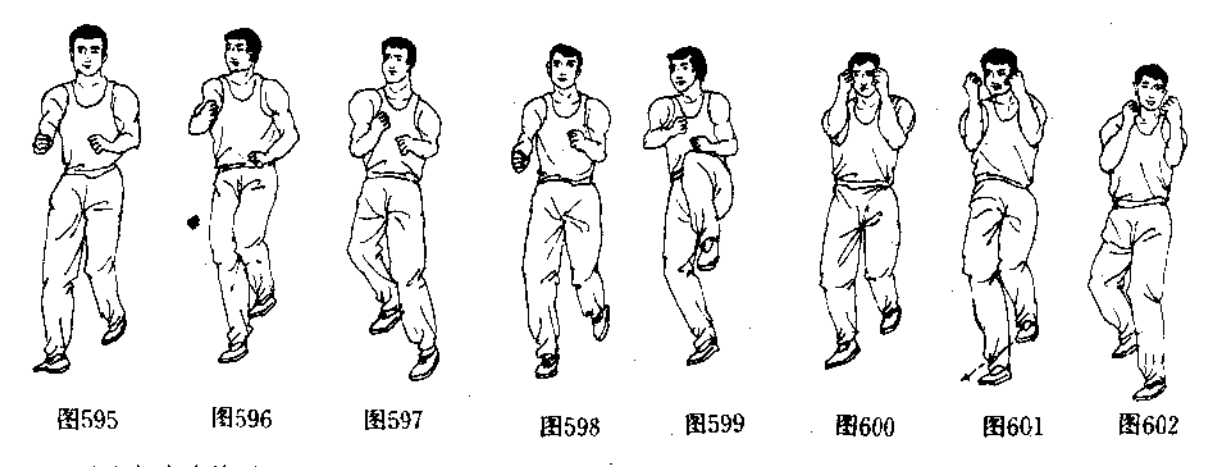


图595　图596　图597　图598　图599　图600　图601　图602

(4)变速跑练习

顾名思义，变速跑乃是通过在跑步途中改变速度来锻炼人体在剧烈搏击中的适应能力，因为真实的搏击并非以一种频率与速度来进行运动与对抗。训练时，一般可以快跑20～50米，再慢跑20～50米，交替着进行。

(5)扭腰跑练习

本跑法除了锻炼耐力外，对腰部也有一定的锻炼作用，并可由此进一步强化步法的练习、以及增强腿腰协调配合的能力。具体跑法如(图603～图606)所示。

(6)上坡跑练习

该跑法是耐力训练中的主要方式之一，可由此锻炼和培养攻击的势头，以及心肺的功能。

(7)下坡跑练习

同上坡跑一样，它是一种训练耐力的绝佳手段之一。在跑的同时可用突然收住步或变向的方式来增强人体的自控能力和反应能力，以及中枢神经系统对机体进行有效调节的能力。

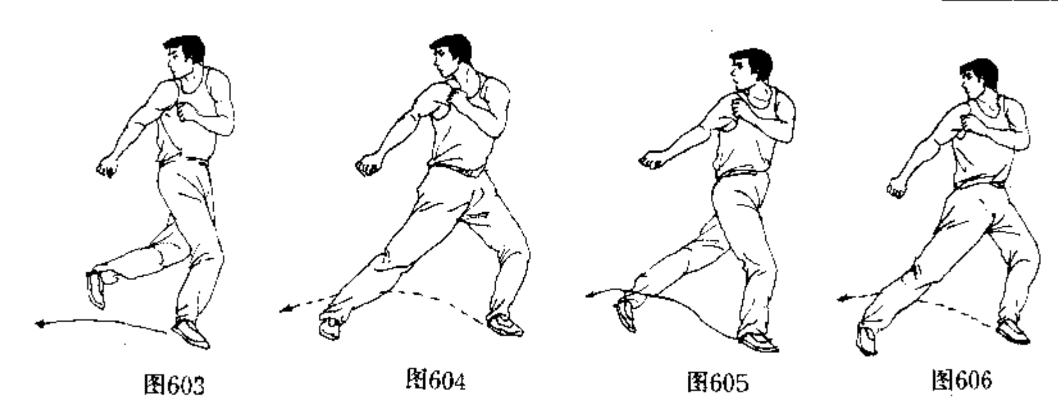


图603 图604 图605 图606

(8)负重跑练习

负重跑不仅可用来提高耐力与腿部力量,更可用来练习和强化移动速度,并锻炼毅力。至于跑的形式,可以自由选择,慢跑、快跑、变速跑、上坡与下坡跑都行。

(9)蛇形跑练习

即"S"形跑法,该跑法除可增强变向跑的灵活性,锻炼耐力外,更可使腿部的各肌肉群得到全面锻炼。

(10)障碍跑法

在跑的过程中,可越过自然障碍物,也可自行设置障碍物。步法、步幅、步速与呼吸可根据实际情况自行调节。

2. 跳绳训练法

李小龙说过,如果你在搏斗中感到笨拙,那就说明你的手脚缺乏协调配合的能力,而跳绳可帮助你提高这方面的能力。

李小龙把跳绳作为日常训练的一种绝好的耐力性练习,这种练习不仅能增强协调能力和耐力,而且还能使你感到脚下变轻。据李小龙称:跳绳比跑步更有益,甚至10分钟跳绳的运动量相当于30分钟的中速跑,这两种运动都是对心血管系统非常有益的运动和活动方式。

跳绳对于增强平衡感也很有帮助,方法是用一只脚跳,另一脚向前抬起,然后交替,使绳子每转一周脚就变一次,跳的节奏可逐渐加快。

跳绳不受时间、地方、条件的限制,只要有一绳在手,随时都可以跳起来。而且练过跳绳运动的人都能体验到这是一项很有乐趣的活动,特别是在掌握了基本技巧后,自己再创编一些动作,兴趣会更浓,效果会更好。但这里讲的跳绳不同于一般的跳绳,它是有计划、有目的、有要求及接近于实战的高效率的训练活动。

拳手或练习者在掌握了这些有关跳绳的基本知识和要求后,下面介绍一些李小龙生前常用的跳绳的动作技巧。

(1)基本向前跳绳练习

训练时,两手握绳,绳子在身后(图607);随后,开始抡臂摆动绳子(图608),当绳子摆到头上由上向下摆时跳起(图609);接下来,绳子开始下降,当绳子通过脚下后(图610),再使双脚着地(图611)。

(2)基本向后跳绳练习

训练时,动作与基本向前跳绳的要求相同,绳摆动的方向相反。

首先,起跳前绳子在身前,随后可抡臂摆动绳子(图612、图613),当绳子由后上方向后下方摆时起跳,使绳子通过脚下。但是,要注意重心稳固及手不要伸出的太远,仍要用手腕转动绳子。

(3)基本错步跳绳练习

训练时,起跳开始的姿势同基本向前跳。当绳子通过脚下时用右脚向上跳,右脚随着抬起(图614);下落时左脚应先着地(图615);接下来,待绳子第二次通过脚下时左脚向上跳,左脚随着抬起,下落时右脚先着地。如此左右两脚交替即可,并须调整好呼吸,双手向前绕绳协调配合。

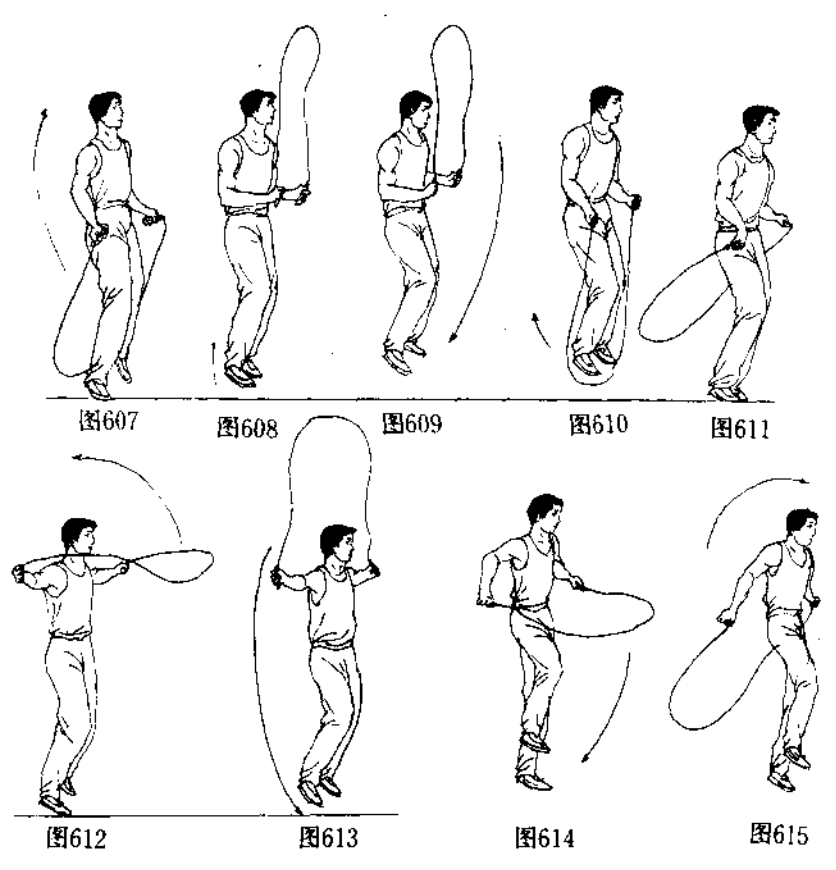


图607 图608 图609 图610 图611

图612 图613 图614 图615

(4)交替高踢跳绳练习

训练时,准备姿势同前(图616),而且在启动绳子前最好把重心放在左脚上,同时右膝弯曲上抬(图617);接下来,绳子下降,左脚起跳,同时右脚向前方高踢,绳子从左脚下绕过,左脚着地(图618);随后,右脚下摆着地,左脚尖则轻轻扣地(图619);然后,在右脚跳过绳子时,左脚同时向前上方高踢(图620)。如此左右循环进行练习即可。

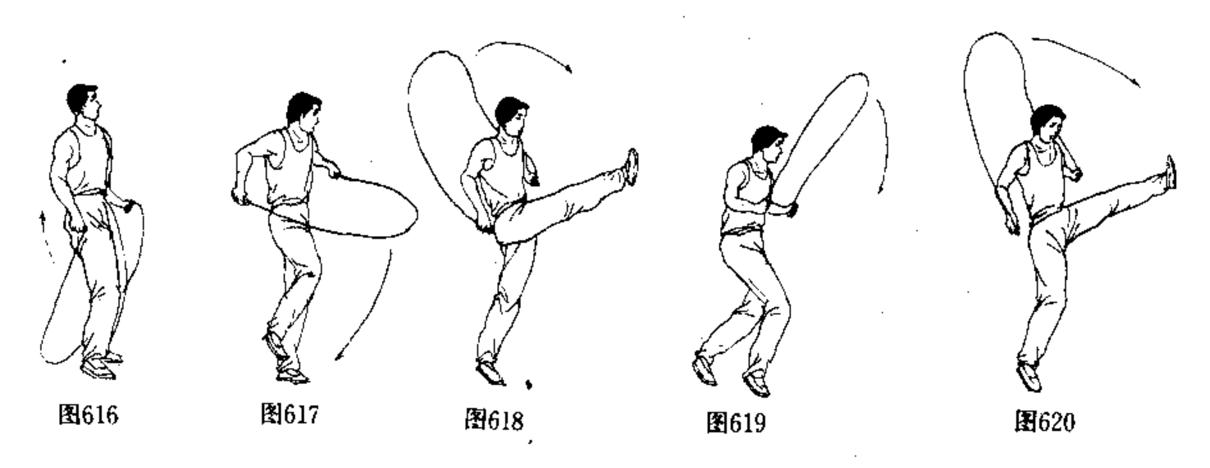


图616 图617 图618 图619 图620

(5)快速跳绳练习

训练时,准备姿势同前(图 621);接下来,摇起绳子,膝微屈(图 622);随后、双脚蹬地高跳,绳子在脚下通过(图 623);紧接着,绳子继续向后、向上摆起(图 624),下降时绳子以高速向下摆动,在人落地前,绳子第二次通过脚下(图 625),如此双摇一跳循环即可。

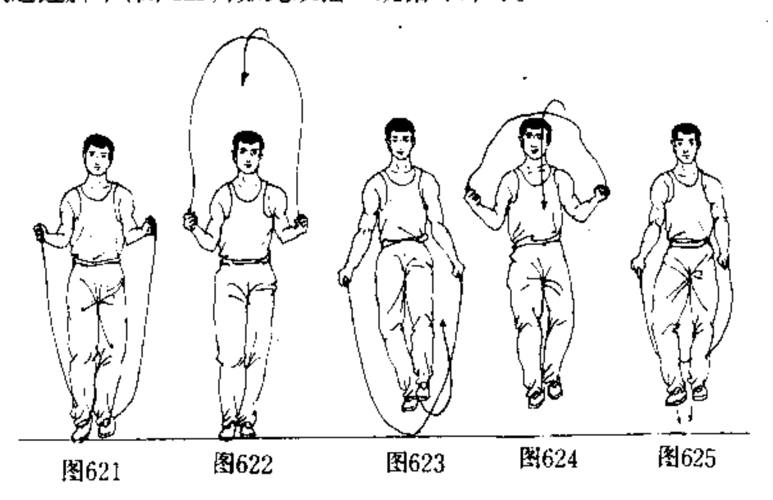


图621　图622　图623　图624　图625

(6)侧摇跳练习

训练时,先把绳子放在左脚的一侧(图 626);接下来,将绳子摇起(图 627),并使双脚向正上方跳起(图 628);继而使绳子从身体的右方落下并从右脚下绕过(图 629);然后,可重复做这一由左向右摆绳跳的动作(图 630),或者是换方向进行由右向左摆绳跳的练习。

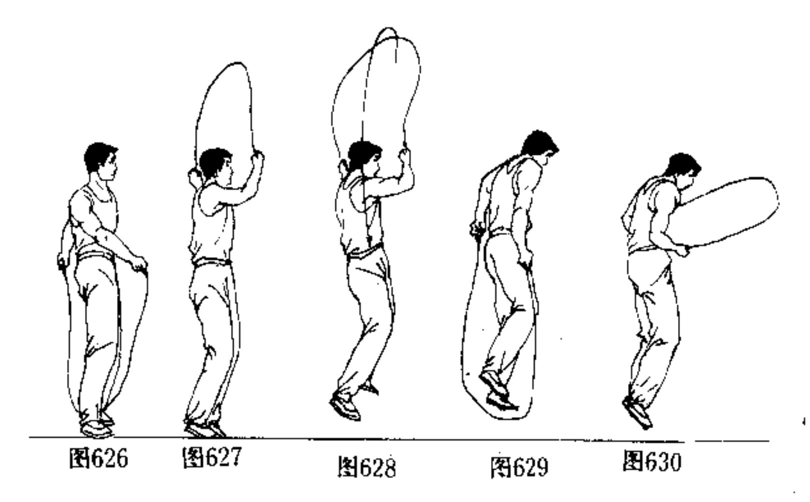


图626　图627　图628　图629　图630

3. 强身操训练法

所谓强身操,它包括仰卧起坐及俯卧撑等运动。

做仰卧起坐,除了能增强腰部肌肉外,还可强化腹肌,并对胃部起到保护作用,以抵挡住对手的拳打脚踢。做俯卧撑也是一种好方法,尤其是用拳头撑地做俯卧撑时效果会更好。

以上练习仅是范例,在实际训练中,练习者可根据自己的具体情况,来组合各种练习方法,进行训练。

第十三节 截拳道素质训练中的距离感训练

象李小龙这样技法娴熟的格斗高手,常会用花招来引诱对手缩短间隔和距离,直至对手难以自解其围。也就是说较优秀的拳手总是在不断地运动,以力图站在对自己最为合适的距离上。

在技击过程中,一切动作都涉及到正确判断距离的技巧。而且攻击目标的位置不是眼前对手所站立的地方,而是对手可能躲闪的地方。因此,攻击前的瞬间,必须先正确判断敌我之间的距离,唯有正确判断敌我之间的距离,才能牢牢把握主动权。

(一)距离感的概念

在截拳道中,所谓距离或距离感,就是搏击中对双方攻防距离的感知、判断能力,它是拳手施招时的一个重要准则。距离感将直接影响到拳手所施用的招法的命中率和摧毁力,以及遭到对手迎击的可能性和危险程度。

在实战搏击中,要想打中或踢中对手,不但需要调整好距离,还需要快速的出招,因为搏击场上的战机是稍纵即逝的,故要迅速地捕捉战机。例如,你想用侧踢腿攻击对手,发腿前便需要向前进步来缩短两人之间的距离,方可出腿。如果你进步或发腿速度慢,对方便会后退远离你,破坏你腿击的有效距离。由于双方之间的距离不断变化,当你感到能踢击对手的时候,就要果断地快速攻击。

(二)距离感的具体分析

1. 搏击中的近距离

这种距离,若原位起后腿旋踢,膝盖能接触到对手的身体或头颈。在近距离对付对手的攻击,可使用闪进步或截击动作,在对手的动作发力还没完结时将其截住,破坏他的发力。通常,这个距离防卫是较难的,尤其是防御李小龙的近距离打击将会更难,因为李小龙最擅长进行近距离搏击。

2. 搏击中的中距离

这种距离若用原位后腿旋踢进行打击,会是脚踝能接触到对方的身体或头颈。在这种距离上,可使用各种步法来进行综合防御与反击。

李小龙的解释是:在搏击中,一旦你认为已摸清了对手的虚实,就可以出其不意地接近他,达到中等距离,以便能贴近他或出招攻击他。同时,这也是一个较为安全的距离,能做迅速后退或疾步后撤,以躲闪任何来拳。

3. 搏击中的远距离

这种距离原位击打很难打到对方,即使打到对方也没什么分量。一般地说,当李小龙不知对方的技艺高低或攻击意图时,就采用该距离,以图能试探和摸清对手的意图,进而及时上步予以重击。

(三)距离感的运用要诀

距离主要靠步法来调整,其次是靠身体前后左右的摆动来调整。所以,距离和步法有着直接关系。在快速的搏击中,双方都不是静止不动的,而是在不停地移动,即根据对方的情况移动步法,接近或远离对方。

1. 进攻中的距离感

在实战搏击中,当你想攻击对手时,要想击中对方,距离需掌握好,因为距离太远或太近都不易

击中对方，即使击中，杀伤力也不大。如果你进步时，起动速度比对方快，这时两人距离就缩短了，再加上快速的拳脚击打，便可重创对手。

对抗中，由于双方不停地移动，距离也在不断地改变，此时当你感觉到对方已进入自己的攻击范围时，便可及时出招予以进击，给敌以迎头重击。

2. 防守中的距离感

在激烈的搏击中要想避开对方的出击，就必须快速地移动脚步，以破坏对方进攻的有效距离。有时你在对方进攻范围外，但是对方突然发起攻击，这时你就需要冷静地判断，如果你盲目后退或躲闪，对方就会用比你更快的速度接近和击打你。所以说，如把握不住防守中的距离感，便会立呈败象。

3. 防守反击中的距离感

在实战中，当对方用拳法向你攻来时，你可用身法后闪以避过对方的势头，待对方收手时，用比对方后退速度更快的步法接近对方，同时出招击打对方，便可击中。

（四）距离感的具体训练方法

在实战搏击中，不但要掌握好双方间的距离，而且还要灵活地运用，不断地调整以便避开对方的击打并击打对方。除在实战中练习这项技术外，还要进行专门的距离感练习与训练。

1. 手靶练习法

前面已经说过，拳靶是李小龙用来磨炼各种武技的有效工具。在训练中，李小龙的伙伴可以自行控制高度和距离，以使李小龙打击活动中的目标。

(1)李小龙的陪练者与李小龙面对面站立，间隔是1.2米左右。陪练者向前冲击时，李小龙后退；而陪练者后退，则李小龙前进。始终保持原有的距离。

(2)陪练者持手靶，两人在保持距离的情况下不停地移动，当陪练者突然举起手靶时，李小龙便要求练习者要不停地击打。当陪练者放下手靶时，练习者可迅速后退并继续保持有效的距离。

(3)陪练者前进，练习者则后退，这时陪练者举起手靶，练习者可迅速前进并击打手靶，如此反复练习(图631～图633)。

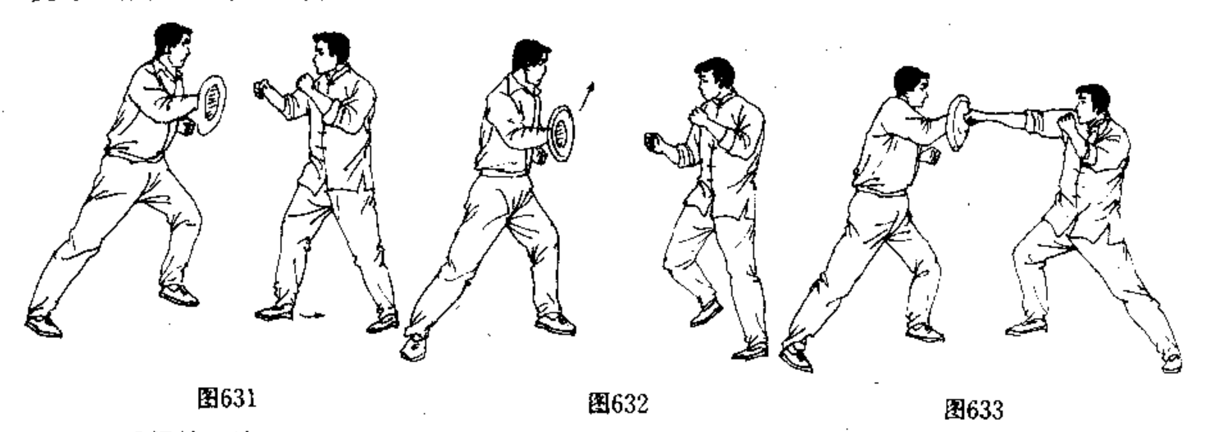


图631　　图632　　图633

2. 系绳练习法

该练习的目的，是控制练习者不要远离陪练者，以便于能迅速发起反击行动。在训练中，该技巧尤其对于喜欢盲目后退的拳手比较适用，李小龙虽未曾用该方法自己练习过，但却训练过自己的学生。

(1)训练时，可将一条橡皮筋或绳子的一头系在陪练者的腰上，另一头则系在练习者的腰上，间

隔是 1.2 米。双方用各种步法进行移动，但距离不变。若绳子松了，证明双方距离近了，如绳子紧了，则证明距离远了，应适时进行距离的调整。

(2)陪练者持手靶或脚靶，仍用绳子系住练习者的腰部。在移动步法中，陪练可举起靶子，练习者须马上出击；等陪练者放下靶子时，练习者应迅速后退以保持有效的距离。

第十四节　截拳道素质训练中的平衡能力训练

动作的稳定度是截拳道中的一个重要环节，如果没有正确掌握身体平衡的能力，就会在做动作中失去对身体的控制。有效的稳定度就是在任何位置上都能够控制住身体，即控制住身体的重心。这样，即使身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时，也能够迅速地掌握和恢复平衡。

(一)平衡能力的概念

搏击家的姿势和动作对身体的平衡十分重要。所谓平衡，也就是人体在空间保持相对的静止。李小龙称平衡能量是一种随时控制身体重心位置的能力。不过，他指的是："须在动中求平衡，而绝非在静中求平衡。"李小龙还要求出招攻击时，尤其是出腿攻击时，能随时踢向任何高度、角度，且能与各种手法、步法、战术配合。他还说过："如果无法在任何时刻保持平衡，则绝无效果可言。"

在实战搏击中，尤其对于腿法的连环运用来说，平衡与稳定度的优劣尤为重要。而且，具有此两种技能，起码有以下三个好处：

第一、立足稳定性增强，出击力量充沛。

第二、身体防守及时比较严密，并能及时发起反击。

第三、引诱与突击、防守与反击的连接紧凑，空当幅度小，给对手的可乘之机少。

(二)平衡能力的把握

拳手不仅要在静止中保持平衡，而且应该力求在运动中保持良好的平衡。特别是在有效的出拳和起腿时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。在不断改变身体重心的情况下保持平衡，这的确是一门不易掌握但却必须练好的技艺。

1. 移动与平衡的关系

在实战对抗中，当对手向你发起突然袭击时，你的重心就会受到影响或破坏，如果不能有效地控制身体的运动，使之协调，就会失去平衡。因此，李小龙要求自己的学生必须将身体的移动与重心的移动紧密结合起来，即身体移动，步法要迅速跟上，反之，步法要带动身体的移动，这叫"身动步随，步动身移"，目的是为了保持身体的平衡与有效的防御或及时打击对手。

2. 支撑与平衡的关系

人体在运动中的平衡是相对的，总是由稳定到不稳定，由不稳定到稳定。对于腿脚的支撑而言，出拳打击时肩部一般不能超过前脚，而且出侧踢腿攻击时，支撑脚脚尖通常是正对后方；出前踢腿攻击时，支撑脚脚尖应正对前方；出扫踢与勾踢腿攻击时，支撑脚脚尖应外展，处于以上诸状态时，人体所处的角度最为稳固，当然打击也将是强劲有力的。

3. 惯性与平衡的关系

李小龙始终坚持认为：对惯性的克服不可忽视，由于搏击中双方都在快速移动和用力，因而由此产生了惯性，当你先发起攻击时，由于对手反应敏捷而避过了你的锋芒时，此时若不及时控制住重心与惯性，就会有被对手引化或遭受对手反击的可能。所以说，拳手由高速冲前的惯性而转化至

相对静止的稳固状态时，并不容易，但却又必须掌握，因为这是保持身体的平衡而立于不败之地的重要环节之一。

4. 具体的配合与平衡的关系

即为了维持正常的平衡，出腿攻击时还需注意身体倾斜的幅度与角度。例如，出侧踢腿攻击时，上体常常向异侧倾斜一定的幅度，出正踹腿攻击时，上体常常向后稍为倾斜，同时手臂也需予以有效配合。这些因素对于下肢支撑来说，虽只是间接的影响，但它对于拳手总的稳定性与平衡来说，却是举足轻重和甚为重要的。

（三）破坏对手平衡能力的要诀

在实战中，李小龙常常利用平衡原理来打击并战胜对手，这是因为对方的防卫与进攻，必须依靠其自身保持稳定的重心与平衡的能力。

在具体运用时，促使对方失却平衡通常有以下三种基本类型：

1. 设法破坏对手的支撑点

充分利用踢法、摔法或拿法破坏对手的支撑点，尤其是当对手将要移动或正在移动过程中时，对其移动支撑脚的破坏必然会使其失去平衡而跌倒或丧失反抗能力。

2. 设法引动对手的重心上升

使对手的重心上升，也就是设法使对手的支撑面变窄、使其重力垂线移到支撑面之外，或在对方移动时，采用各种攻击方法使其重心上升，破坏其重心原位置和平衡状态。

3. 设法改变对手的稳定角

由于人体在某一方向上的稳定度可用该方向上的稳定角来表示，因而在进攻或防守技法上应尽量引动对方，使其改变最大稳定角的方向，以便乘机进招，向对方稳定角度最小的方向上进击，获得最大的攻击效果。

（四）平衡能力的具体训练方法

我们在欣赏一些优秀的技击家表演时可以看到，即使他们在做最费力的动作，也会表现得极为平稳而流畅，这一切是进行正确训练的结果。

李小龙训练平衡能力的主要手段和方法有：

1. 静止练习法

练习时，右脚前移约30厘米，使右脚跟顶在左脚尖上，两脚前后成一条直线，两腿自然站立，两手臂自然下垂，眼微闭(图634)。它主要是通过锻炼人体的运动分析器与前庭分析器等来促进对平衡能力的适应与提高。

2. 控腿练习法

在实战搏击中，腿击法的优点很多，但要想练好它却不是件容易事。拳谚中有“抬腿即丢半个家”之说，因为两腿在搏斗中始终要支撑身体的移动，并要与身体协调配合，以保持平衡。

练习时，由一条腿站立，另一条腿踢出(图635)，如此保持1分钟，然后逐渐延长至5～8分钟，此为第一步功成，此时两腿之实力，已决非常人所能及。

接下来，可再将3～5公斤的重物挂于伸出脚的踝关节上，并能坚持到5～8分钟为止(图636)，此时两腿之自控能力，会如铜浇铁铸生根一般，虽有外力推搅与抗衡，但却如蜻蜓之撼石柱。另外，此练习对于稳固腰马，亦甚有用。

在进行控腿练习时，要注意将各式腿法连续使出，而腿部无需着地后再行踢出，此是本门腿法

的特点。若以一腿凌空不着地去连环变换动作,较之双腿交替地踢击的动作难度更高,锻炼效果更好。

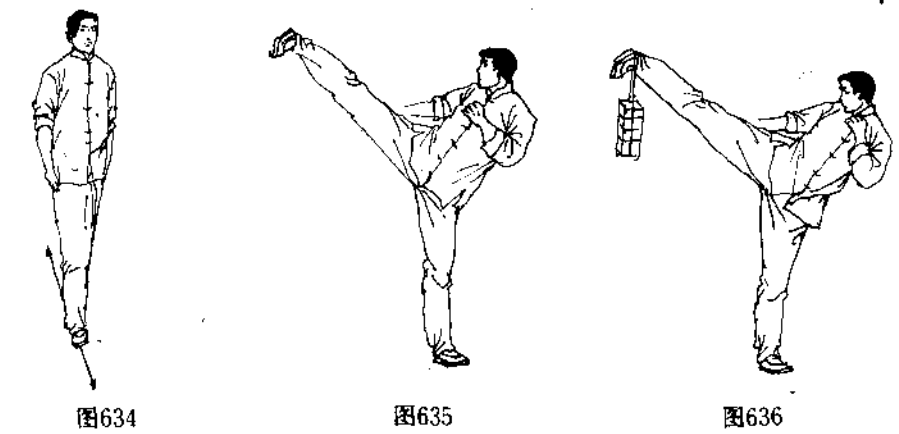


图634　　图635　　图636

3. 拖腿练习法

训练时,先找一人抓紧自己的一条腿,然后慢慢地拖自己向前去(图 637)。当自己慢慢地掌握了使身体重心跟后腿永远保持在一起的要诀时,整个人便好象坐在一辆独轮车上一样,任凭前、后、左、右拖拉,亦可平衡地随着"拖车者"缓缓溜去。

4. 腰马练习法

有很多未锻炼过脚法的拳手在练习踢腿时,往往有力不从心的情况,这是由于他们从未进行腰马专门训练的缘故。

由于在香港或美国的一些大城市寸土如金的环境下,不可设置一些庞大的设备,所以李小龙当年很少提及器械的练习方法。其实,以前锻炼腿力及整个腰马稳固力,有一种名叫"竹桩"的器械。就是选一根长而粗的活竹,在其顶端紧绑一根长皮条,在皮条的尾部打一套形,让练习者将脚穿入。练习时,当拳手将被吊起的腿往下蹬落时,由于竹子的反弹,便形成了一种极强的对抗作用。在这里,如果练习者腰马不稳固的话,随时可能反被竹子将该腿扯上去,而使整个人被扯倒于地上,甚至吊在空中。因此,练习竹桩越久,腰马力越稳健。。

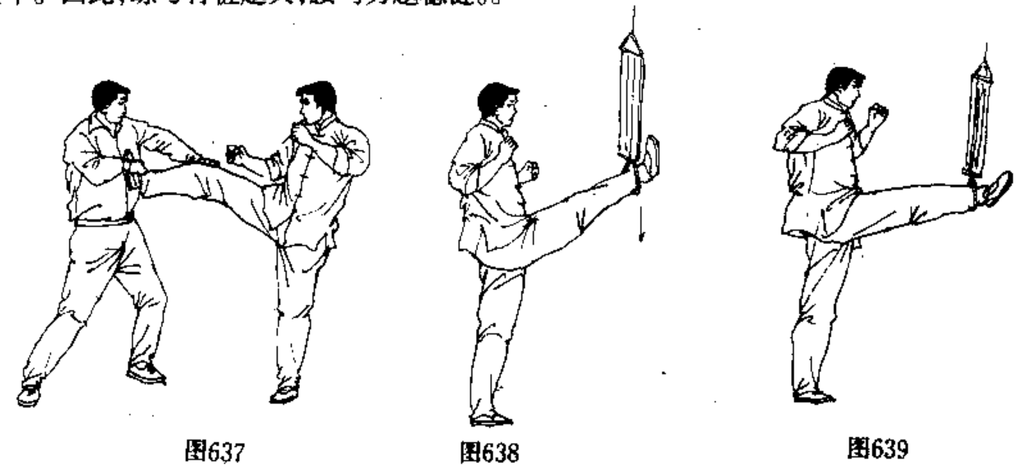


图637　　图638　　图639

在现实的城市环境中,要找一根这样的活竹不容易,故李小龙改进了这种传统的练功器械。其法极其简单:先找一支弹簧拉力器,然后将其两端紧绑上皮带套子,一端挂于高架上,另一端套于习

者的腿胫上。李小龙的这种经过改良的弹簧吊腿器械,在原理上与上述的竹桩并无区别,但动作去简单得多了,拳手可以一试(图 638、图 639)。

第十五节　截拳道素质训练中的准确性训练

(一)准确性的概念

准确性是一个很大的范畴,因为它所包括的范围很广,如虚招的配合、时机的把握及距离的调整等等。李小龙的出招通常精确度都很高,以致他在公共场合做表演时,想找一个自愿与其交手的人都成了问题。就连那些世界级的大师们都怕与他对垒,因为他们都知道,李小龙攻击时的高速度和惊人的命中率。一次他同一位空手道高段拳手表演。事先指给了这位黑带高手所要打击的部位,但他还是未能阻挡住李小龙的 8 次攻击。李小龙之所以能够打击成功,不仅在于他有完美无暇的隐蔽动作,更重要的是他有超人的速度与惊人的反应能力及高度的自信心,用李小龙的一句话来说,就是“自信心使我获得成功”。

在实战搏击中,由于李小龙讲求动作简单、直接,也就是选用简单快速、走捷径的攻击方法去重击对手,因此所用的时间短,打击时命中率自然会高。

(二)准确性的运用基础

李小龙曾经说过,明察攻击的最好时机后,动作需果断而又迅速,如此自可增加自己得手的可能性。

在实战搏击中,当对方攻击失手之时,一旦对方的手缩回,撤离其所欲攻击的目标时,若抓紧时间攻击对手就会有更大的命中机会,“彼收我发”就是这个道理。

李小龙认为,欲使自己的拳脚能有效的击中对手,通常应经过如下三个过程:

1. 观　察

在搏击中,视觉是产生感觉的前哨。李小龙把练习视觉的敏锐视为是“一切基本的开端。”所谓眼明手快中的“眼明”,实质上是指视觉分辨物体的能力强,同时具有较广泛的视野范围。总之,唯有观察力敏锐的搏击家,方能拟定更高一筹的搏击策略。因为敌我双方之间的正确距离的估计或者是对方空当的暴露等,均是由此而得知。

2. 决　断

也就是搏击者决定将如何攻击。例如,决断是否该由近距离予对方以直接攻击,或是由远距离做趋前后的快速攻击,或是该做二次的攻击,或是决定何种攻击方式最易于命中而得手。

3. 实际动作

大脑一旦下达命令,肌肉与肢体必须于瞬间做出所需要做的动作,以便于制敌机先。

(三)准确性的运用原则

李小龙曾有一句名言:“一个动作即使在技巧上是完美的,但亦可能会因受到对方的攻击压迫而失效,如此也就谈不上准确性了。”也就是说,要想准确而有效的击中对手并非易事,它包括了多方面的要素。

1. 要善于捕捉并攻击对手的空当

在实战中,当决定攻击时,不管对方的注意力是否集中,只要你发现空当,明察到了攻击的最佳

时机后，就要迅速果断、毫不犹豫地及时出击。

在这里，李小龙还要求练习者要善于寻找和制造空当。所谓寻找空当，就是在搏击中寻找对方防守薄弱的环节和防守出现的漏洞。在双方的对抗中，对方进攻前，稍有预动，此时对方的空当便会很明显的暴露出来。你在看准空当后，快速抢攻或加强防守，或待对手进攻后再反击对方，定会收到很好的效果。

2. 要善于把握并利用时机

在实战搏击中，当对方攻击失效时，也就是势尽之时，应及时予以重重反击。即在敌方旧力已过，新力未生之机，快速攻击，会有更高的命中率。换言之，准确判断和把握攻击的时机，就会使攻而准确有效、防而严密不漏。

3. 要善于利用避实就虚去创击对方

当已观察出对方的空当、弱点与破绽后，可不主动出击，待对方一动时，你同时也动，抢先出手。也就是在对方动而更加暴露了弱点的同时，应抓住机会，击其虚隙。

(四)准确性的具体训练方法

李小龙生前训练准确的打击能力的主要手段有：

1. 手靶与脚靶练习法

在搏击训练中，用此方法可训练准确地击中对手，并能保持好自己的平衡。

练习时，陪练者可以自行控制高度和距离，从而产生一种真打的感觉。另外，由于持靶者具有很大的机动性和靶子有一定的保护作用，故可以全力以赴地进行训练。

(1)固定手靶的打法

陪练者原地持靶不动，让练习者用相应的拳法进行击打，用以训练准确进行打击的能力。

李小龙认为，陪练者有时要有意识地让选手打空，看看其身体能否保持住平衡，这是很重要的一点。此外，要检查打击后是否迅速、准确地回到原位。进行这种训练时，不仅要练习进攻，也要包括防守，对拳手进行实战性的训练。

①拳法的打击法

用拳法进行打手靶的方法和形式很多，因篇幅所限，仅以直拳为例进行介绍，读者可依此自己去体悟其它拳法的打击训练。

A. 右直拳击打

两人相对，陪练者持手靶举胸前位置，攻击者可在进步贴近后，及时出拳进行准确的打击(图640～图643)。通常情况下，是用右拳打右靶、左拳打左靶，当然也可用右拳打左靶，左拳打右靶。

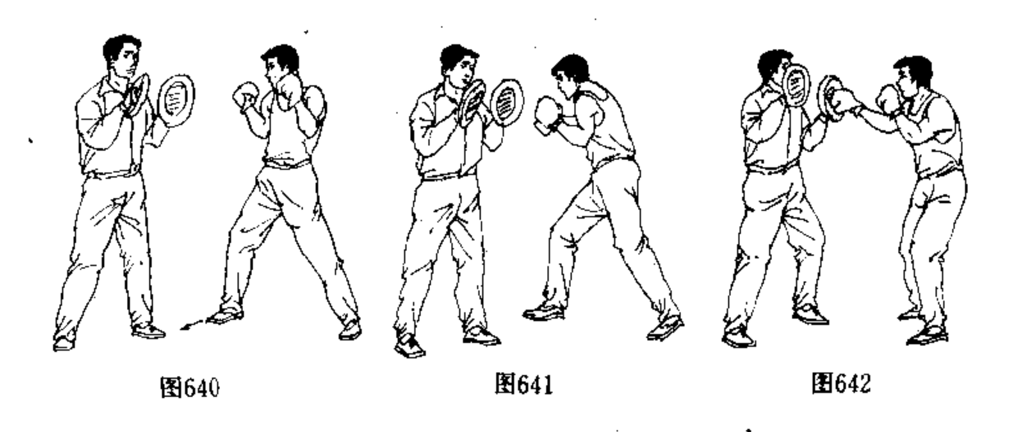


图640　　图641　　图642

B. 左直拳击打

两人相对，攻击者可在进步贴近后及时出拳进行准确的打击(图 644、图 645)。

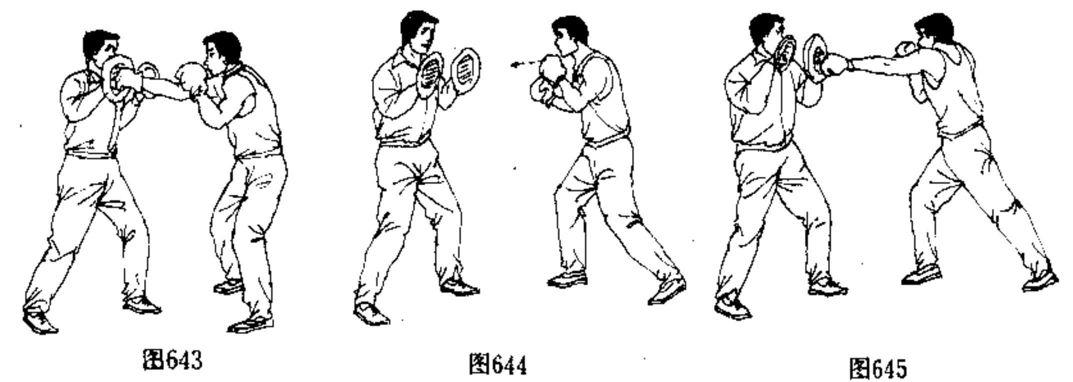


图643　　图644　　图645

C. 左右直拳连续击打

两人对立，攻击者可在进步贴近对手的同时，先用右直拳打击；随后，在前手回收的瞬间，将左手快、准、狠的打出。

②脚法的打击法

在这里，限于篇幅，以侧踢腿为主进行讲解。

A. 右侧踢腿击打

两人相对(图 646)，攻击者可在进步贴近对手的同时，用侧踢腿进行重击(图 647、图 648)，将持靶者凌空踢飞出去(图 649)。

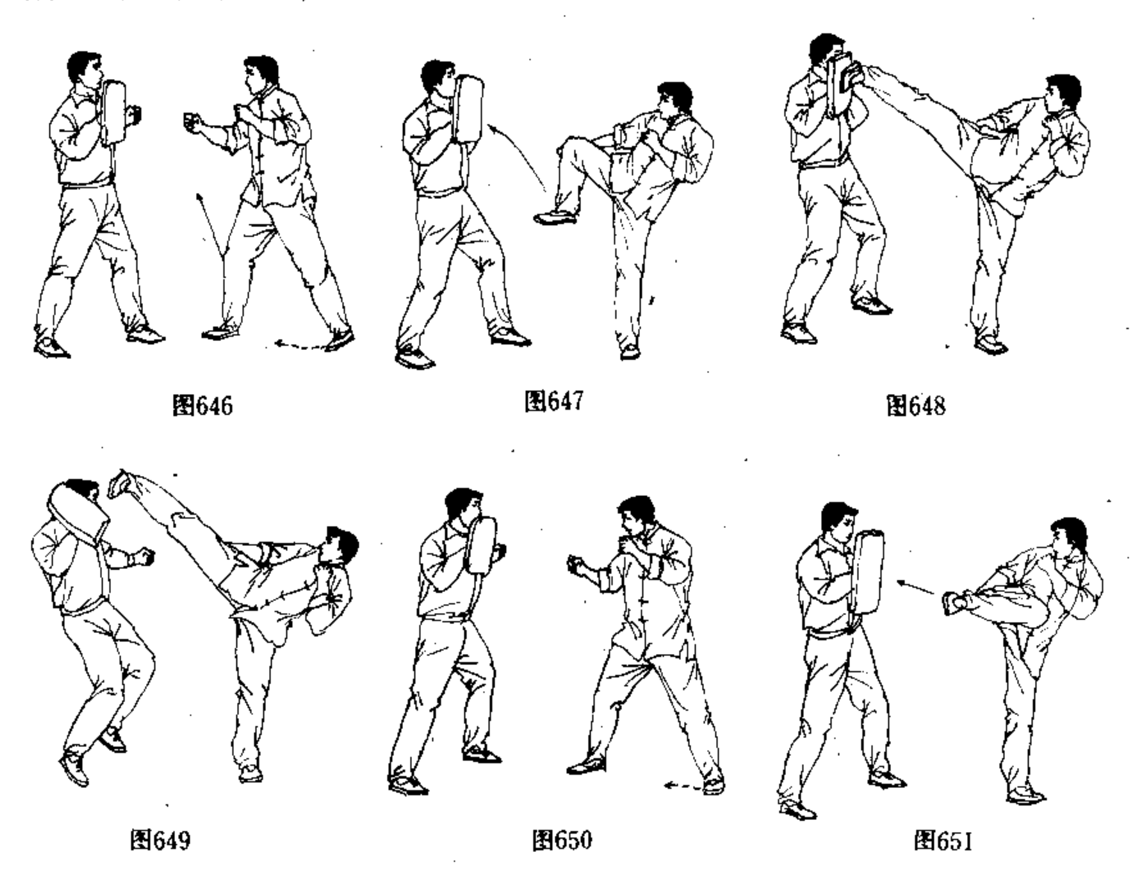


图646　　图647　　图648

图649　　图650　　图651

B. 左侧踢腿击打

动作同前，唯方向与左右相反。

C. 侧踢腿连续击打

两人相对(图 650)，攻击者可在进步贴近的同时，用侧踢腿进行准确攻击(图 651、图 652)；当持靶者被冲击力迫退后(图 653)，攻击者应再不失时机地赶上一步并再次出腿进行侧踢重击(图 654)。

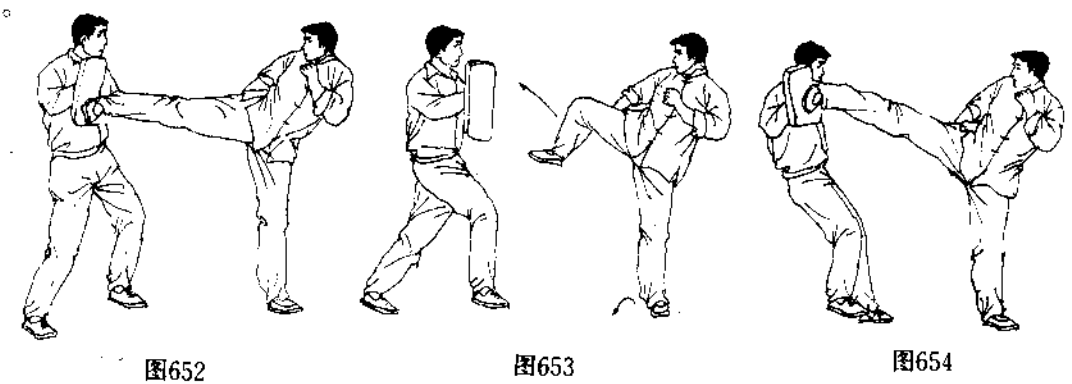


图652　　图653　　图654

(2)活动手靶的练习

击打活动中的目标，对于改善招势和吸取技巧都非常有用，还可训练出招之前不让对手发现的技能。这种练习对攻击者与陪练者都极有价值，即攻击者可专门练习攻击，而陪练者则练习迅速回避。此练习不仅能协助增加速度和正确运用身体，以发挥最大威力，另外还能锻炼适当的临敌距离。不过，此等动作均需要有极高的机动性、灵活性、威迫力、诱惑力与良好的自控能力。若是优秀的拳手，常可靠此以闪电般的快速出击重创对手，并能以假动作诱使对方的还击落空。对方攻击一旦落空，常失去平衡，更易遭受攻击。

具体训练时，持靶者可在攻击者即将击中靶子的一瞬间，迅速将靶子移开，迫使攻击者的进攻落空。这时，攻击者要想准确有效地击中靶子，就需动动脑筋，而非靠蛮力。

2. 梨球练习法

梨球就是速度球，李小龙认为梨球不但能训练灵活闪避，还能训练迅速重复出招。

在截拳道中，梨球除对提高专项素质有明显效果外，亦能使习者掌握各种出击角度，且可手脚兼习。梨球大致有“吊式”(图 655)、“上下扯拉式”(图 656)与“平台式”(图 657)三种，其中以前两者为最常用。

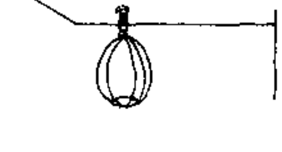


图655

梨球不但重量轻，且由弹性体支撑，因此受打击能即刻产生迅捷的、往返不定的弹击。又因击打角度不同，故梨球会产生不同的往返路线；因而利用这种器械对训练视觉反应、神经反应、判断攻防距离及速度等均有极大的帮助。

(1)吊式梨球的打法

①右直拳击打

右直拳是一种以短促的伸臂动作来击打目标的拳法。这种拳法无论是在拳击赛还是在搏击赛中都经常使用，因为这种拳法是有试探性和破坏对手防护的双重作用。

练习时，由戒备势开始(图 658)，左脚蹬地，重心放在右脚上，并用右拳直捣梨球(图 659 ~ 图 661)。球反弹两次，待球落下时右拳再次进行击打。

②左直拳击打

练习时,动作要领同右直拳击打相同,唯左右手相反(图 662)。

③右左直拳连续击打

练习时,由戒备势开始,先用右直拳予以攻击,同时向右转体,以拉开左拳与球的距离,增加左拳的打击威力。当然也可用右直拳予以连击,即球反弹两次后落下时,右拳可再次予以直线捣击。

④右左勾拳连续击打

左右勾拳交替使用在实战中,能给对手造成很大的威胁,使其防不胜防,并能由此结束一场拳赛。

练习时,由戒备势开始(图 663),当捕捉住目标后,可先将身体转向左方,且右胸和肩部肌肉要用力收缩,使右拳重重击在球中央(图 664);随后,立即收回,并在向右转体的同时,用左勾拳猛力击球(图 665、图 666)。在开始练习时,球反弹四次,熟练后,球反弹两次即可打。

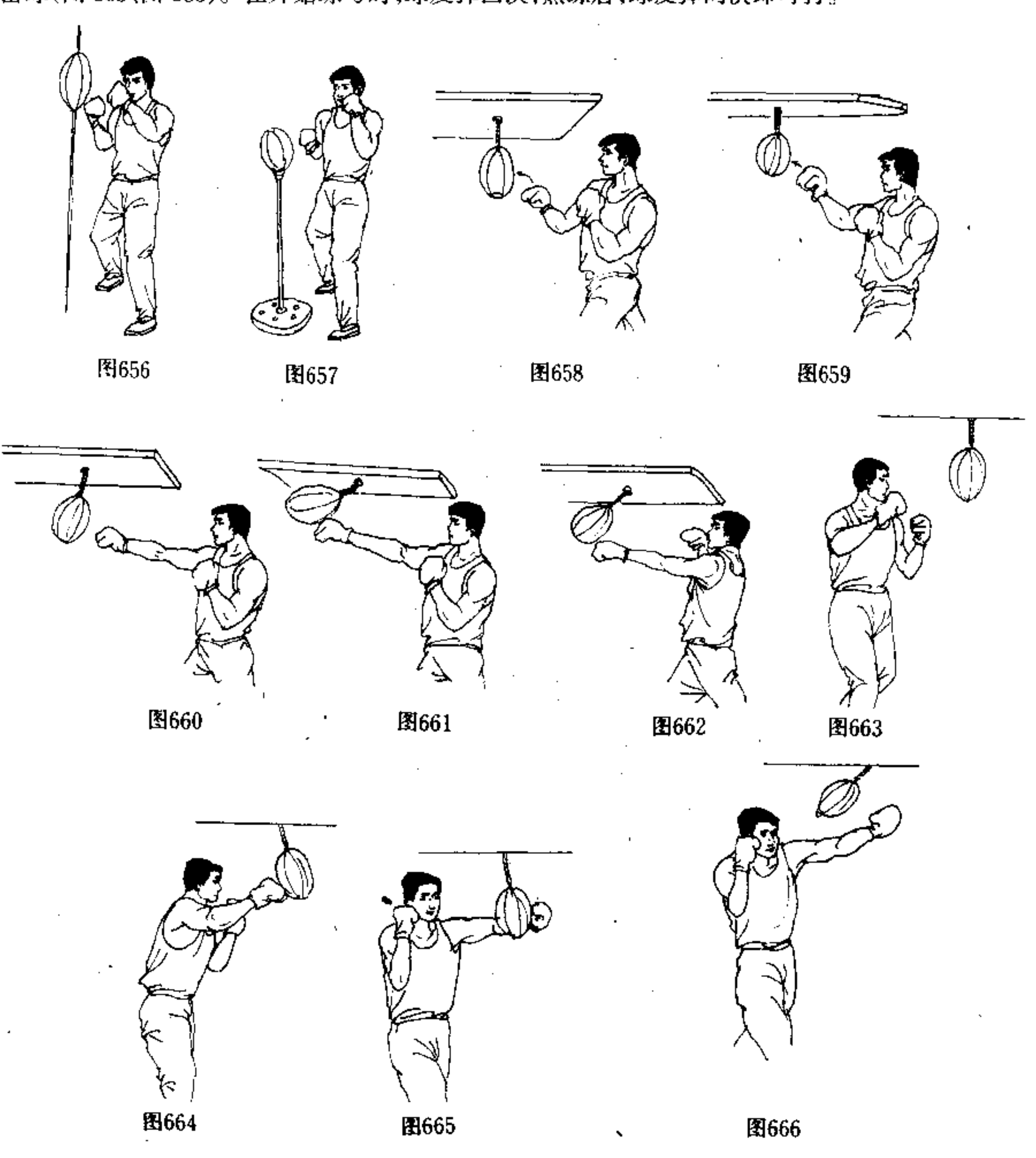


图656 图657 图658 图659

图660 图661 图662 图663

图664 图665 图666

(2)扯拉式梨球的打法

据李小龙说，扯拉式梨球对于训练手脚配合亦较为有效，而且对于锻炼腿法连击更为有用。另外，打击时需掌握好时机，球才会向你直接弹回，从而利于你的连续击打。

现精选李小龙生前经常运用的两例腿击打法如下：

①勾踢连续击打

练习时，由戒备势开始，在无预动的前提下，先用一记勾踢重击球的中央部位，使球迅速向左方弹出，待球即将反弹至原来的静止位置时，再迅速出腿进行第二次打击，如此连续踢打两次为一组。

②勾踢接旋踢腿击打

练习时，由戒备势开始，当把握住时机后，可迅速出右腿而用一记勾踢腿去打击梨球的中部(图667、图668)；接着，马上落稳右脚(图669)，但同时应注意观察着梨球的动向；待梨球即将反弹至原来的静止位置时，可疾速向左后方转体，并用一记准确有力的左后旋踢腿去重击梨球(图670)，如此连续踢打两次为一组。

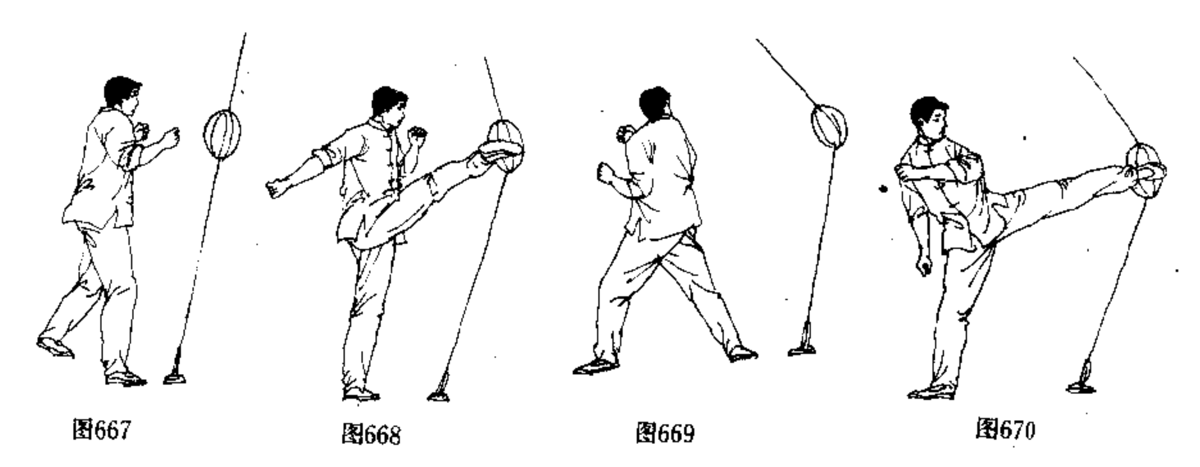


图667　图668　图669　图670

(3)平台式梨球的打法

平台式梨球与其它两种梨球相比，活动的角度越大，回弹的速度越快。特别是当用重击拳击中球时，球的回弹速度将会更快。因此要想准确的击中球，出击的速度必定要随之一次比一次加快，这样反复进行练习，借以训练拳手的打击命中率、速度以及反应能力。

现将李小龙生前经常运用的也是具有代表性的一例拳腿组合打击法介绍如下。并须知道该三连击为一个节拍，即两次手击与一次腿击打完后，会将球弹出，然后在球反弹回来时，再进行第二轮击打。

练习时，由戒备势开始(图671)，李先用右、左直拳连击去分别击中球的中部(图672、图673)，这时球必然会向后弹出，但却为腿击创造了有效间距，因此应不失时机地起脚(图674)，并用一记侧踢腿(或勾踢、正踹、扫踢)去连续重击梨球(图675)，使梨球猛然向后弹出；接下来，可速将右腿收回并落地(图676)，待梨球反弹回来时再进行第二轮打击。

3."遮目黏手"练习法

截拳道中的黏手，其作用之一便是要使练习这种技术的人，反应愈来愈快。也就是说，使练习者能够有比常人更敏感的反应。从而将此种高度敏感的反应，配合在拳法之中，使人能在真正搏击的时候，无需经过事前的想定，便能顺着对手的来势，予以最适当的消融或打击。

而所谓"遮目黏手"，是李小龙经常在一些比较大的场合用来表演的项目，是李小龙的拿手好戏之一。在黏手训练仍为精熟后，以手帕蒙住双目，凭着手臂的感觉，进行激烈而精彩的搏击。若没

有精确的判断能力与准确的打击技术,是很难适应和学会这一高难度武技的。

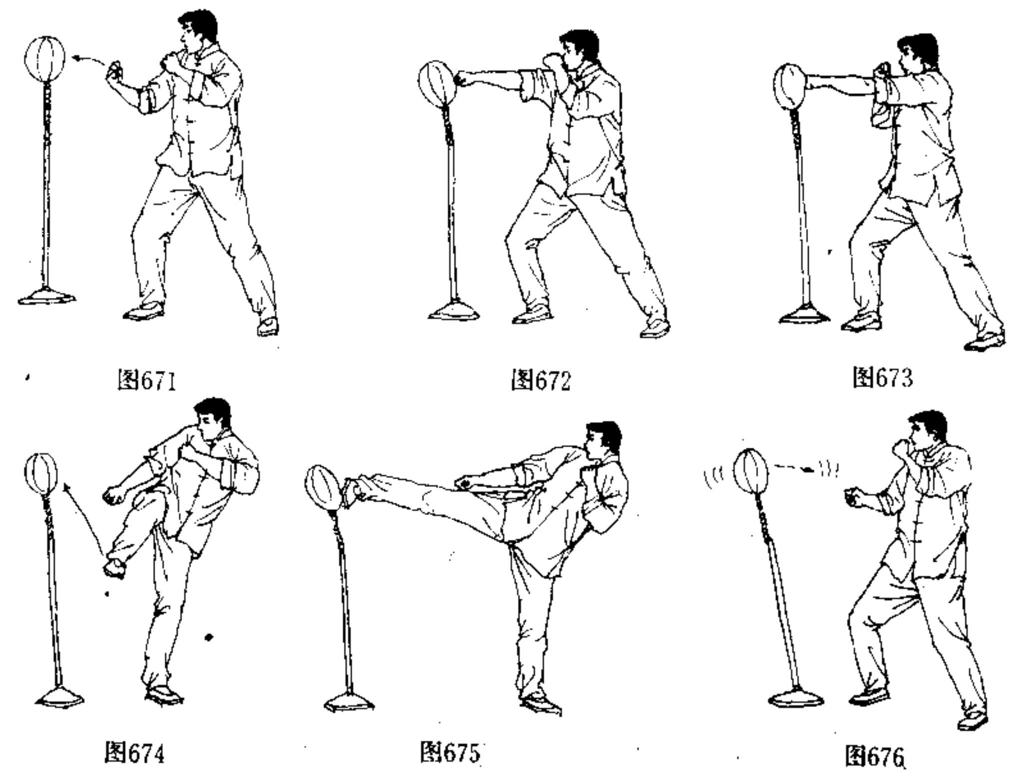


图671　图672　图673

图674　图675　图676

第十六节　截拳道素质训练中的抗击打能力训练

李小龙颇注重抗击打训练或承受能力训练,李小龙在美国所面对的都是一些大块头的重型拳手,如果自己本身没有很好的抗击打能力,是很难与他们抗衡的。再说,即使防守技术再好,但也很难避免不被击中,所以具备抗击打的能力十分必要。

(一)抗击打能力训练的现实意义

在实战搏击中,由于情况千变万化,因此其中一方被击中的现象是不可避免的。不过,有的拳手抗击打能力强,被击中后不会造成多大的影响,因此能变被动为主动,反败为胜。而有的搏击者抗击打能力较差,即使技击技术较好,一旦被对方的重拳或重腿击中,就会导致技术失调,体力下降,甚至一败涂地。

(二)抗击打能力训练的注重事项

前面已经说过,坚持进行抗击打能力的训练,可增强力量和提高肌体的抗击能力,同时也是一种效果显著的健身手段。它不仅使经常锻炼者的肌肉、筋骨健壮,肺活量增加,内脏器官增强,而且还可以促进人体经络、血脉流通,并能消除疾病,增进健康。

具体训练时,应遵循以下原则:

1. 训练时应选择环境安静、空气新鲜的地方进行练功,这对呼吸卫生及贯注练功较为有益。空腹身体不舒时,均不宜进行抗击打训练,以免影响效果。

2. 训练时最好应尽量少穿衣服,如果穿得很厚,不仅影响练功效果,还会影响训练进度。刚开

始进行抗击打能力练习时，可将“受击”的部位适当揉擦一些舒筋活血的药水，这些部位在四、五个小时以内，要禁止接触冷水，以免受寒气而影响健康。

3. 训练前，要做好充分的准备活动，可先用自己的拳、掌将身体预备锻炼的部位，进行有节律的适当击拍，逐步提高皮肤的感觉和适应能力，为进行抗击练习做好充分准备。训练完后，应对全身或局部肌体进行按摩，促进血液循环，帮助肌肉消除疲劳。

4. 初练时，拳手对选择锻炼部位应取慎重态度，首先可选择肌肉较丰厚的部位，由轻至重地进行练习。待局部功法锻炼适应后，再逐步地扩展到全身的其它部位。在进行头部及身体薄弱环节练习时，打击要谨慎、小心，切不可蛮练。

（三）抗击打能力训练时的呼吸配合

进行抗击打训练时还必须要配合好呼吸。进行抗击打能力的训练，可采用逆式呼吸法来配合发声的锻炼。在击打的同时，要注意呼气，此时不仅丹田部位而且受击的部位均要适当充实、紧撑，使之达到“内外一体，气力合一，以气助力，以声助力”。在击打的间隙，随着动作的速度与频率，应配合相应的吸气，在吸气时要注意口齿相合，尽量做到深、满，并用鼻吸入。由于拍打动作快，运动量较大，因此吸气时不必强求意念的传导，而只要做到顺乎自然就可以了。至于训练时发声的大小，则要根据周围环境、运动量的大小、发力的强弱以及每个人的实际情况和具体条件灵活掌握。

（四）抗击打能力的具体训练方法

抗击打能力的训练，不能急于求成，而应当正视这种素质增长的自然难度，教练应务必进行指导和监督。无论是拳手还是教练，都应当明白只有科学的苦练才是真正获得成功的正确途径。

李小龙的抗击打能力训练从整体上来说，可分为四步：实心球练习法、排打法、自身对抗打击法和专项硬度练习法。现分别介绍如下。

1. 实心球练习法

用实心球进行训练，除了锻炼人的抗击打能力外，还对锻炼练习者的神经系统的反应能力、肌肉收缩的协调性和动作的灵敏性都有重要作用。很多运动项目都用它来进行辅助训练。

(1)推、抛实心球练习

练习时可两人一组，双方互相将球推向或抛向对方的腹部或其它部位。双方的间隔是 2～4 米，推或抛球时用力大小要根据实际情况掌握，接球者在接球的瞬间要收缩腹部，在球与身体接触的同时用两手将球接住，这样反复、经常的练习，可锻炼腹部或其它受击部位的抗击打的能力。

具体训练时，推球者可先向前跨一步，同时用力伸直双臂，将球推向练习者的腹部；练习接球时需集中精力，使球恰到好处的击中自己的躯体(图 677、图 678)同时又将球抱住；等抛球击腹部适应后，可循序渐进地抛球击心窝、肋部及额角等薄弱部位，全面提高自身的抗击打能力。

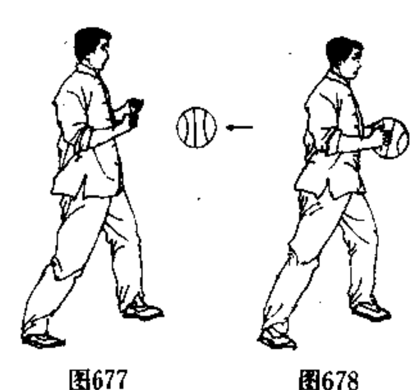


图677　　图678

(2)用实心球落打腹部练习

训练时，练习者仰卧于垫子上，两腿半屈，头部稍抬离垫子面，两臂半屈置于腹部两侧，准备接落下来的球。随后，陪练者持球对准练习者的腹部将球松开(图 679)，使实心球落下击中练习者的腹部(图 680、图 681)。球的重量要因人而定，初学者开始练习时最好用较轻的球，以后再逐渐加重。当球落下撞击腹部时，练习者要发声助力或用鼻子

将气呼出。

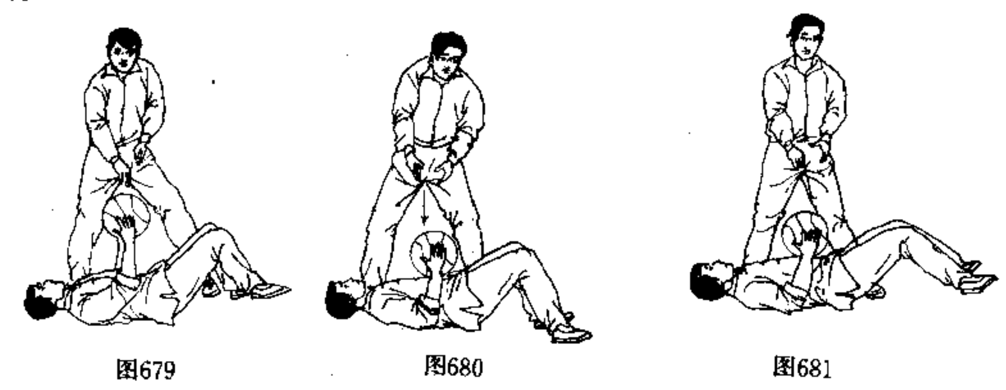


图679　　图680　　图681

2. **排打练习法**

(1)单人排打法

练习排打的器械可选用帆布制造的长筒型砂袋，练习一段时间后再换用木棒或木板进行训练。

训练时，可根据自己锻炼的目的和需要，将身体头颈部（图682、图683）、肩臂部（图684）、肋胸部（图685、图686）、背腰部（图687、图688）、腹胯部（图689）、膝胫部（图690、图691），以及足背部（图692）等部位依次进行排打。排打的顺序通常是由上而下进行，也可对身体抗击打能力最差的部位，进行身体局部的专门性练习。

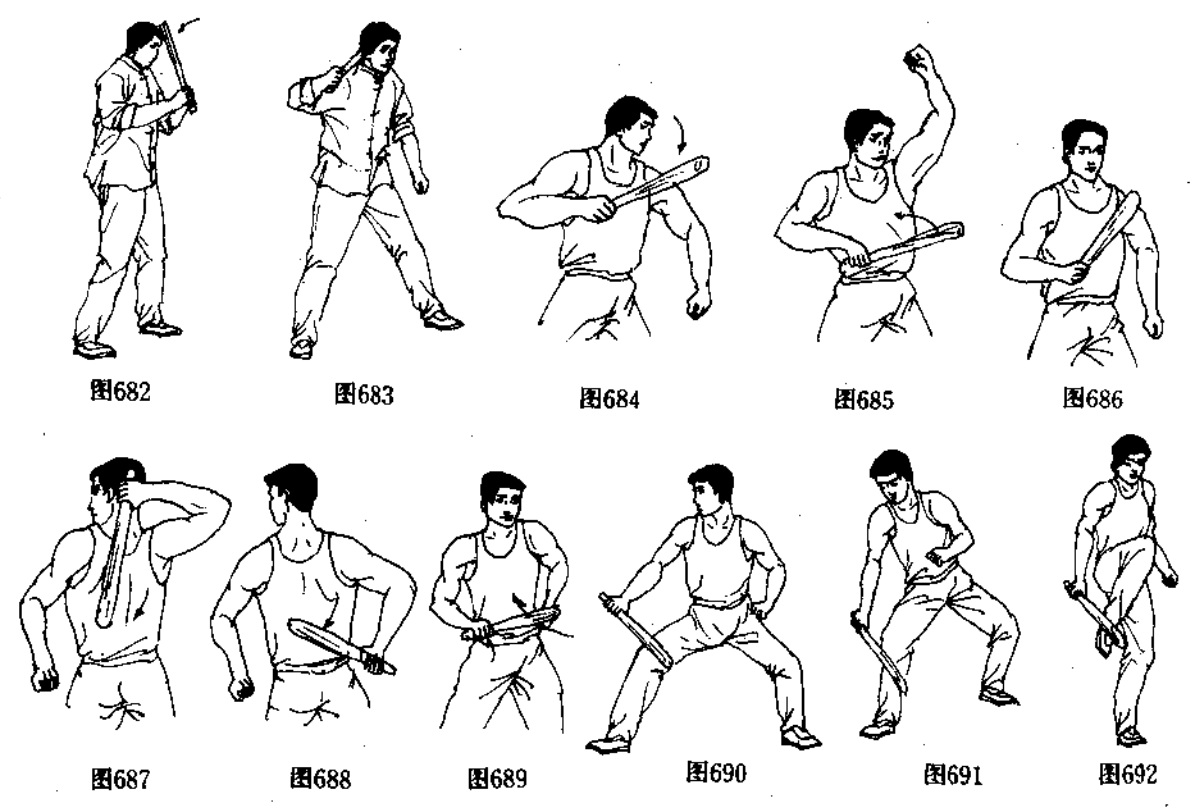


图682　　图683　　图684　　图685　　图686

图687　　图688　　图689　　图690　　图691　　图692

(2)双人配合排打法

训练时，可让陪练者以同样的站立姿势和方法相互轮换用砂袋（木棒）进行依次排打，以弥补个人练习中的不足之处。

3. **对抗打击法**

这是当排打功法练到一定程度后，再进一步提高的练习法。它可以自己进行练习，也可以在陪练者的辅助下进行训练，但无论采用哪一种方法，在“受击”时的一瞬间，都应借助“丹田”的整体力量发声、呼气，以声助力。

(1)头面部打击法

训练时，练习者可戴上拳套(图693)，对准自己的头部或额角进行由轻至重、由慢至快的连续击打(图694)。无论力量的轻重与大小，在受击时都不要眨眼，本练习手段是纠正在搏斗中眨眼这个弊病的最佳方法之一。

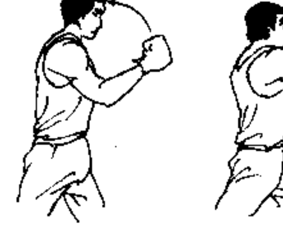




图693　　图694

当练习者在对自己的击打适应后，再让陪练进行击打(图695)，但需注意力度，也就是用力要从安全角度出发。

(2)躯体打击法

训练时，练习者可先轻握拳头(图696)，对准自己的身体进行轻度击打，也可戴上拳套进行连续击打，当自己逐渐对重击适应后，可再由陪练者出拳(图697)或出腿(图698)进行循序渐进的击打，从而由训练逐渐向实战进行过渡。

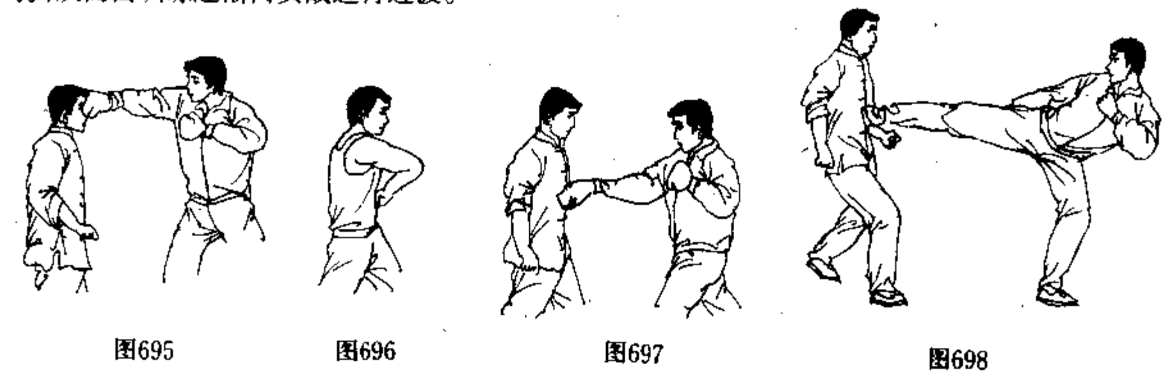


图695　　图696　　图697　　图698

4. **关节专项硬度练习法**

(1)拳头硬度的练习

对于人类来讲，最为灵活而有效的攻击武器可算是拳头了。对于李小龙来说，虽以脚上功夫出名，但也十分重视手法的锻炼，早在他的少年时代，就经常用拳头击打板凳或桌椅，用以练就拳头上的硬度。

当李小龙成年后，即在确定了以武术作为自己的职业后，他更加快了把重要关节武器化的进程，因此他甚至用拳头击碎木板，猛力撞打墙壁或铁板。在苦练拳头硬度的同时，他还深研出拳的原理与要诀，他认为拳头击出时，应先“拧腰、顺肩、急旋臂”，使力量“发于脚、送于腰、传于肩、催于肘、达于手”，在击中对手的一刹那间，才迅速紧握拳头，把全身的力道凝聚在拳面上，发于对方身上。

(2)胫骨硬度练习

胫部一般被碰到就有很痛的感觉，况且搏击运动又常常以胫骨来阻挡对手的重腿打击，并以胫骨为力点去撞、扫、踢对手，所以应特别重视对胫部硬度的练习。

具体训练时，可先用砂棒进行排打，待具有一定的基础后，用酒瓶进行敲击训练(图699)，然后再进行金属棒滚压训练(图700)，从而进一步强化胫骨的硬度；最后，可让陪练者进行轻度的踢击练习(图701)，一步步向重踢过渡。

(3)脚上的杀伤力练习

相比之下,李小龙的脚上杀伤力是最为出名的,然而练习起来进展却较慢。好在,他有李俊九、劳力士、艾柏加、朱瑞等数位世界一流大师对其进行最佳指导,使其腿法集诸家之大成,自然高人一等。

据朱瑞说,李小龙刚认识他时,连一块木板也击不碎,但是4个月后,他击碎的木板要比朱瑞还多。后来,表演踢木板便成了李小龙的拿手好戏之一。新闻媒介对此的评价是:"李小龙能把天空踢碎!"(图702~图704)。

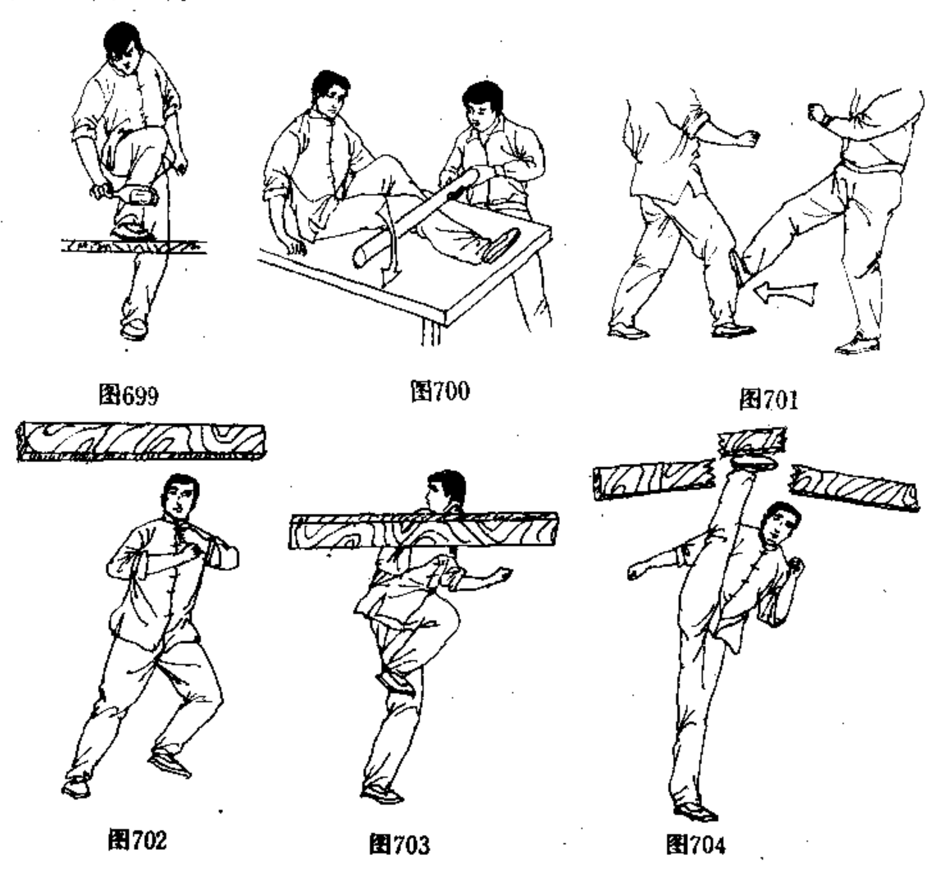


图699　图700　图701

图702　图703　图704

第十七节　截拳道素质训练中的眼法训练

在李小龙拍摄的电影打斗镜头中,他能轻松地避开对方快速的拳打脚踢,然后大喝一声,就把包围着他的众多对手接二连三地打倒在地。当然电影的表演难免有夸张的成分,但象他这种修炼程度甚高的人,能一眼看出对手的动向,实也不足为奇。一个人具有敏锐的观察外界变化的能力,是靠勤练而来,绝非天生的。

(一)眼法的概念

在实战搏击中,眼睛是观察对手的重要手段。因为通过眼神的注视,可目测、掌握和控制与对手的距离,并可判断对手的战略意图和具体战术变化。

通过眼睛的观察,获得"情报信息"后,应迅速传给大脑使其做出正确的判断,从而利用战机及时采取相应的有效的攻防搏击手段。上述这一过程,主要是靠眼睛观察在起作用,拳谚说"眼观六

路、耳听八方。其目一闪，灵机万变”，就是形容这一点的。

经验丰富的搏击家在实战过程中，对于来自各种角度的攻防变化，都能做到利用眼睛观察到。同时，能根据作用在对方身体所产生的不同力量效果，在对手的面部表情和不同的眼视中获得答案，如急躁、冷静、激动、畏惧、犹豫等眼神变化，这些都是对手本能和不自觉的一种反应所体现出来的。接下来，根据对手受击时的瞬间表情变化和不同程度的动作反应，迅速采取和调整有效的打击方法，将有助于促进和缩短打斗过程，从而取得最佳的实战效果。

在攻防的关键时刻，有些拳手往往由于本能反应和产生恐惧心理，而不自然的扭头闭目，这样不仅会贻误战机，且于瞬间会不清楚对手真实的战术意图，而遭到对手重击。所以，在平时的训练中，要时刻注意锻炼和适应在险势多变状态下眼神的实战意识，并形成习惯和条件反射，进一步提高冷静地观察对手和做出迅速反应的能力。

李小龙认为，在实战中，威严凌厉而具有“杀气”的眼神，往往在气势上能压倒那些经验不足的对手，在心理上造成对手的紧张和畏惧，从而影响和干扰其技术的发挥。再者，在战术配合中，利用眼光的有意识晃动所采取的战术上的假动作，往往能造成对手判断上的失误。例如，用目光注视对方的眼睛，余光却已悄悄看准了其下肢，当对手以一种本能的反应使其不自觉地将防御的重点移到上体时，就在这一瞬间，可采取突然、迅猛的低位腿法去重创其下盘薄弱环节处，使敌遭到重力打击。

(二)眼法的运用特征

视觉的练习必定是由最初仅能注意到的极小部分细微的征兆，一直到能本能而自然的注意到对方整体的动作的情形。欲使视觉速度更快，必须专注于所注意的目标上。由经验而知，在近距离时，听觉的知觉较视觉的来得快些。但是，倘能眼耳并用，自较单独使用时为佳。

眼法在实战中是如何运用的呢？李小龙在总结后说，归纳起来就是：“知彼意，识诈骗；眼注肩，观眉尖；态威严，攻其心。所谓“知彼意，识诈骗”，是指在搏击中，贯穿于始终的是观察对手的攻击意图，并针对对手的用心采取准确、猛烈的击打措施，力求制胜于对手的各种进攻与防守的征兆之中。

所谓“眼注肩，观眉尖”，是指在搏斗中要刻意留心观察对手的左右两肩和双眼眉尖，如其左肩低沉向下时，通常是其右膝或右脚要向我攻击；右肩动则相反。俗话说，眼为心之苗，对手的眉尖所动，就可知其发力向我攻击的方向，从而使我方作好进行防御与反击的准备。

再有“态威严，攻其心”，是指在搏斗中双眼要始终盯紧对手的双眼，眼光要严厉，要有咄咄逼人之感，因为严厉而犀利的目光，也是一种制敌的力量，是一种精神上的力量。这种目光要镇定自若，内含杀机。以求给对手以威慑，即在心理上、精神上给予猛烈打击，为将其制服创造有利的条件。

(三)眼法的运用要诀

搏击运动均以对方作为攻击目标，而要及时准确地捕捉住战机，离开了眼法的训练是难以想象的。拳谱云：“百拳者，诸家之拳也，以眼为尊，谓精神巧处全在眼上。”李小龙亦曾说过，世上之拳术名家，视敌左肩一偏，即知其必发右腿；右手一扬，即防其发左拳。虽时时变换，却早有所料。由于李小龙曾潜心研究过传统武学，因此对传统拳术中的一些理论要诀多有了解。他曾在笔记中记下过这样一段话：“望风观色，见景生情；知彼强劲，我走偏门。我较敌强，始走洪(中)门，视其眸子，彼注我左，可防其左攻，彼注我右，应防其右攻。张口之拳，其劲必松，闭口之拳，其劲必重。左腿在前，防其后足，后足即来，备其再攻。凡此种种，皆赖于眼能明察之效也。”

这些要诀除说明眼法是体现精神之重要环节外，还强调在临敌应战过程中，眼神所注视的角度、方位是取得搏击主动权的关键。在长期的眼法训练过程中，由于眼肌张弛运动，局部血液循环得以改善，供给眼睛的营养物质增多，眼睛的功能得以逐渐提高。再者，通过眼神的贯注，还有助于精神集中，心神不乱，更能提高练功者的锻炼效果和技击功能。

(四)眼法的具体训练方法

纵观眼法在搏击中的作用，为了提高实战技、战术水平，要求我们在平常的训练中要有意识地锻炼眼力，以提高搏击的快速反应能力和准确打击的能力。

现将有关眼法的训练的方法介绍如下：

1. 双眼静止练习法

静止练习法，是以静止的姿势和固定步法为主进行练习的功法。其特点是简便易行，针对性强，不仅可以作为眼神配合拳法的辅助练习，还可有效地提高视神经功能，同时经常锻炼对于矫正和恢复视力和都具有较明显的效果。

训练时，首先可选择身前任何一个适宜的目标，如树木、远山、墙壁或其它固定静止的物体。接下来，面对目标站好后，两眼可“怒目双睁”盯住正前方目标保持不动，好似要将眼前注视的物体看穿一样，看的时间可逐渐延长。

其次是晃眼练习，即先将眼向左侧移动，定住一会后，再迅速平行向右移动。然后，再进行上下晃眼练习。随后，头部仍不动，沿双眼边所能看到的极限角度，按顺时针或逆时针方向做圆环形旋眼动作。在具体训练过程中，要注意掌握由缓到快循序渐进的原则，并注意配合适当的休息和合理的按摩。

2. 双眼固定训练

这种训练方法的要求是，双眼的观察要固定，要控制住双眼，直至当对方的手、脚打到眼前都不眨动。在训练中，应让同伴或自己有意在眼前晃动手、指、脚或拳套，并控制住双眼使之不眨动，再通过反复的体会，形成良好的控制能力。

李小龙所创造和经常练习的另一种方法是：让教练伸出其食指，并要学生集中其注意力于该指。然后教练再伸出另一只手于学生之视线内，并于空中画写字母数字。要求学生能在不改变其对前手食指注意力的情况下，犹能辨认出字母和数字为何。

3. 双眼角度变换训练

在实战中，我们在注视物体时，总会形成多种角度。例如，在搏斗中注视对手的面部时，还要看到他的肩、胸部，形成多角度观察，这种观察有利于发现对手的企图、手段及动作的幅度和范围，也更利于掌握准确的击打和防守的时机。

李小龙的训练方法是：自己从行驶的车上看车窗外面的招牌文字，看驶过的车辆的牌号，训练眼光的敏锐。人的眼睛一定要盯住目标，通过对方的视线，察觉其欲攻击的目标。其次，要注意对方摆在后面的手脚，也就是千万别让其前面的手脚给迷惑住了。

4. 双眼欺骗训练

在实战技击中，醉拳强调双眼迷糊朦胧，但却在晃动不定中暗藏杀机，专门打击对方要害，这是典型的双眼欺骗对手的例子。在搏击中，为了选好突然打击对手要害的时机，双眼欺骗能起到很大的作用。比如，眼盯对手的下盘，而脚却打击对手的头部，使其判断失误，为我方所重击。总之，目光能“杀人”，也能“诱骗”人，经验丰富的搏击家的眼光是深邃莫测的。

第四章 截拳道特质训练

李小龙生前曾多次公开批判传统武术与国外的一些武道存在的两大弊端：一是传统武术的门派观念和形式化禁锢了习武者的自我本性，导致他们只能以形而上学的自然观进行技术上的模仿，从而在单纯的保留和继承中失去了其发展的后劲和活力；二是一些门派拳种试图以局部来说明整体的弊病。对此，李小龙站在哲学的高度和角度上看到了这一点，并从中脱离了出来，他以正确的武术哲学思想为指导，以科学的创新精神，挣脱了观念上的枷锁，在自我省察和实践的基础上形成了一套独具特色的发展观和整体观。而有关特质的训练与探讨，便是截拳道区别于其它拳种、门派与武道的最大特点之一。这种开放性和推崇武术真理认识无限性的内在精神，同某些武术门派中一成不变的保守思想相比较，具有其先进性、科学性和进步性。

李小龙认为，一个人必须具备某些特质才能成为高超的技击家。这些特质可以是培养而成的，也可以是天生的。现代技击运动同其它各类运动的区别在于，它不是以某种素质的最大能力为标志，而是将所掌握的攻防动作以良好的身体素质为基础，并随心所欲地运用到攻与防的对抗中，以实现截拳道中的踢、打、擒、锁、摔等技击内容。

在现代技击对抗中，拳手充分利用规则或借助于规则的限制，去击中对手的有效部位而得分，以获得对抗的胜利。那么，其关键在哪儿呢？就在于对特质的有效把握上。也就是说，在千变万化的对抗过程中，谁能有效地把握住特质这种特殊素质，胜利就会属于谁。

李小龙技击术中的特质训练包括：本能的训练、精神修炼、洞察力训练、意志的磨炼、动机的培养、个性的培养以及士气的培养和心理的锻炼等等。现分别解析如下。

第一节 截拳道特质训练中本能的训练

截拳道中的本能，是指练习者通过特殊的、科学的方法进行训练，而于体内产生出自卫能力，也可以说是练习者通过训练而获得的人体固有的防卫技击能力。具体说来，这是一种下意识的自动反应，是使自身在受到威胁时迅速进入还击状态的能力，是在精神作用下身体内部突然发出极限能量和闪电般的速度的能力，是不需要通过大脑而做出各种反应和动作的能力。

(一)本能产生的前提

李小龙一贯主张用本能的反应和直觉去完成攻防动作，这是对真实搏击唯一有效的应付方法，是李小龙经自身多年实践而得到的感受。

1. 本能产生的导因

李小龙认为，社会上的成功人士毕竟太少了，因此人们便容易形成一个错误的观念，以为要成功一定要具有特别的天赋异质才能出人头地，这种理论是极为荒谬的。另一方面，有些幸运的成功

者，常常强调自己与众不同，其实他们的内心是充满恐惧和自私的。因为他们怕别人一旦和自己一般努力后，会获得同样的成功，那么对手多了，自己的利益便自然会少了。所以，他们为了阻止竞争对手的出现，便制造出了一个个使人感到高深莫测的观念，说什么成功要靠天才或天赋。对此，李小龙曾举例说过，著名画界大师毕加索说自己是天才，原因是他曾经画了八万张画。

李小龙刚到美国时，曾研究别人为什么会成功，结果是要自己努力。什么是努力呢？李小龙认为，首先一定要从自己开始，为自己建立起成功的自信心，然后按计划去付诸于实际行动。

在现实社会中，每一个人都可以成功，不论背景、不论地方、不论年龄、不认性格。在人生的任何阶段中，每个人都能够成功，只要自己决心成功，因为我们是具有成功的本能与潜质的，只要我们将这种内在的才华发挥了出来便行。最为可惜的是，当我们的潜能与才华稍露时，会被排斥的负面思想抑制住了。在这里，李小龙认为，要克服别人的排斥和阻堵，便要靠自己百折不挠的性格和内在本能去发挥作用。

2. 本能产生的基础

李小龙在长达十余年的教学过程中，曾讲述了很多至理名言和拳理要诀，这其中包括从他人或书上学来的，但其实际效果却是不容置疑的。

李小龙曾经说过，如果我们尽了最大的极限和能力去要求自己的时候，我们将会发掘出自己的能力是如此巨大和如此惊人。那么，怎样才能挖掘出自己的本能呢？李小龙接下来说，人在生平最痛苦之际，将有两个选择：一是逃避，另一个是想法度过难关。当我们闯过了难关之后，人的才能便跳升一级，自己的潜能与本能便得到了肯定。中国的历史上有一个故事叫李广射石，就是说李广在夜巡之际，突然间看到不远处出现了一只大老虎，他顺手取了一支箭，向猛虎射去。但当李广走近虎身观察时，才发觉射中的不是老虎，而是一块大石。李广便惊叹自己的神力如此之大，接下来再次试射，但无论他如何努力，却也射不出同样的力道来，这是为什么呢？

因为我们没有碰上生死存亡的机会，无从发挥了。一个人的才华与潜能是存在于内心的，是不假外求的。但通过训练是可以发掘和开发出来的。

(二)本能产生的主观条件

本能意识是人类自我认识的一项重大发现，也是人类的一种普遍的精神现象，它的产生和发展同人类智慧的进步是同步的。

1. 本能产生的内在条件

李小龙认为，个人的本能虽是天生的，但本能的发展，却在于如何发掘、学习以及培养出来。而且成败得失的分别，在于我们有没有利用了自己的本能。

当你一旦尝过成功带来的光采后，你一定会拼命冲前并再接再励的。我们既然有天赋的潜质，为什么大多数习武者没有好好地将真正的自我发挥出来呢？原因很简单，有很多人根本不知道自己是“超人”；又有很多人，不相信自己是可以成功的；更有很多的人，用自己比不上他人为借口，推却了奋斗的要求。如此一来，人的本能还得以开发出来吗？当然，还有些人存有一个误会，以为成功是天才，是上天特别眷顾的结果罢了。他们的心中，存有一个“放弃”的观念，既然自己没有天份，努力也是白费的。如此一来，却将本能得以开发的途径给堵死了。当你一旦明白自己是有可为的时候，你便会发觉，原来成功之道不假外求，自己努力便可以达成。

2. 本能产生的主观形式

李小龙认为，本能意识也叫顿悟意识，或直觉意识。人们都知道在任何思维活动中，要创造、要突破、要有灵感，而灵感思维是人类的一种基本思维方式，是人脑的高级反映形式之一。

李小龙通过研究证明，本能是大脑神经中枢出现高度激发态的状况下产生的。只有在这种激发态松弛并达到和谐程度时，受到某种偶然因子的诱导而发生突变，本能才能油然产生，否则是不能产生任何本能与灵感的。再者，大量的事实证明，李小龙所提倡的这种孕育灵感的生理环境正是大脑显意识受到抑制，潜意识活跃的瞬间。

当代脑科学和实验心理学已经验证，本能意识是客观存在的，它是人的一种自制意识，也是位于大脑阈限下的一种特异机能，是不能被自己意识到的一种特殊反映方式。李小龙常说：本能意识在人脑活动的范围和能量都是很大的，已经超过了显意识的活动，而且当显意识停止时，本能意识活动则更强烈。

（三）本能的特征与效用

1. 截拳道中本能的特征

对于练武者个人来说，成功是将自己所有的本能发挥出来，变成一股力量，将这股力量运用出来的时候，便可以找寻到自己的目标。所以，成功的定义是一个过程，一个不断的步骤，是逐渐将理想实现出来，慢慢地完成了自己早已定下来的目标。

任何一个截拳道研习者，如欲获得真正的实战能力，必须极度重视自身本能意识的培养与锻炼。李小龙认为截拳道练功的最大特点是以武治心，练功之初由于拳势动作还不够正确，故尚需用意、安心、定神，且注意呼吸。日久，待动作纯熟后，可逐渐减弱显意识的活动，减轻着意用意的程度，直到一切显意识的活动熄灭，从而达到无畏无往，随心而发和随心所欲的境界。至此，已无须理会用拳还是用脚，只需简单的一举手、一投足便可给对手以致命重创。

在实战搏击中，李小龙不仅仅是用大脑、用意识，尤其是用本能。有时在搏杀中，李小龙自己也不知道为什么会抬手、会跳起来。也就是说，经过正规训练后的高手，其本能反应将是正常人的几倍，甚至是几十倍。

2. 本能的效用

本能的动作可谓是最简捷、最正确、最具效率的动作。在实战中须完全依靠本能反应和直觉，这实际是平时训练所获得的能力产生的下意识反应。例如，当你面对一名强悍、高速前冲的对手时，你脑海里可能会有 10 种以上的方法，但在搏斗中，你能发挥出其中哪种方法的效能呢？所以，李小龙认为，唯一最有效的应付方法，便是凭本能反应去进行攻防。

对坚持“正宗”与“正统”的人来说，这可能是一种不入流的技击方式。可正是这种被传统不屑一顾的打斗方式，却远较什么招、什么式更能应付实战。因此，李小龙建议那些传统技法的习武者在与强手对抗时，应暂时抛开一切拳理与姿势是否正确的观念，而见机见势尽己所能与对手一拼到底。他认为武术是一种求真的艺术，在求真的路程上，只需以个人的有效方法去探求和表达。

（四）本能的具体训练方法

李小龙的本能训练不仅注重实质内容，同时也很注重外在形式的训练，即强调内外双修。具体训练时，可采取如下步骤。

1. 本能的基础训练阶段

在本能训练过程中，首先是进行放松的训练。因为在搏击中，拳手如果精神和身体紧张，就会失去平衡和灵活性，头脑中也会一片空白，此时不用说是本能，就是一般的打斗技能也难以发挥出来。

进行放松训练时，首先是精神与大脑神经要放松，以免产生杂念。通过放松运动还可以去掉身

体中的滞劲，触觉更为灵敏，因为若触觉不灵敏就不可能产生本能反应。

其次是躯体与肢体亦要放松。放松的方法前面也已有专文介绍过了，通常可采用逐段放松法，即从上到下一个部位一个部位地放松，以求得各部位的切实放松，最后达到整体放松的目的。

只有全身放松了，动作才会灵活，速度才会快，在放松的状况下出招，才能充分发挥出本能的力量，才能产生超常的也是强大而惊人的爆发力和杀伤威力。

2. 本能训练的提高阶段

在该阶段，李小龙主要进行内在意识和意念活动的训练，具体方法与技巧如下：

(1)要深信自己具有无限的、未被发掘的潜力

李小龙所指的深信，是一种坚信，即不怀疑自己，暂时挖掘自己的潜力，也不要怀疑自己，因为发掘的过程是需要时间的。

(2)要为自己建立一个令自己尊敬的自我形象

失败者的最大败笔是瞧不起自己。李小龙还提醒大家，不要与失败的人在一起，以免被其失败的负性思想所影响。天下间的人好作议论，他们本身是失败者，用此常常将成功说得那么遥远，象非我们一般可及。

(3)要时常学习一种不断激励自己的方法

李小龙深深的感觉到，自从自己踏入美国社会之后，发觉自己已变得很无助，再没有人会帮助自己。当然，为了生存，他免不了要跟人家争饭吃和碰钉子，况且你的逐步成功虽然对别人未必构成大的损失，但却会令人心里不自在，使别人觉得他们被挤下去了。因为，人的自然反应是最怕身边的人突然成功的，所以当你越奋斗的时候，你越会感觉到孤单和寂寞。但你不用怕，这是短暂的，也是必然的，只要自己勇于拼搏与进取，一旦成功之后，朋友自然会回来的。就象成功后变得狂傲不羁的李小龙那样，他的身边始终拥有一些真正的好朋友。

(4)要做一个有远大目标、有抱负的人

有了远大的目标后，才能进一步刺激本能的发挥与利用，使整个人就象充了电一样，从内心发出一股冲击力，令自己全力身心奋勇进取。成功是逼出来的，因此李小龙劝大家还是为自己定一个目标。

3. 本能训练中的巩固阶段

当前两个阶段的训练与达到一定的境界后，可在继续保持的基础上进一步进行有关内在意识的训练。也就是说应设想在自己的数尺之外，有毒蛇或猛兽袭来，自己做出各种自卫反击动作予以对应。或者是想象当自己攻击时，一拳可击穿人的躯体或击碎人的脑壳，以及一脚可爆炸性地洞开一堵墙等等。

上述诸意念活动，虽从表面上看不出来，但其劲力表现特征却如棉里裹铁一般，令人防不胜防。

有关本能的训练与研究就介绍到此，最后需要告诫大家的是，发掘本能的训练是一个长期而艰苦的过程，决不会一蹴而就，因而要不懈地努力。

第二节　截拳道特质训练中的精神修炼法

在目前的截拳道发展过程中，人们往往只注重对技术的研习与训练，而忽略了一种隐藏在灵魂深处的克敌制胜的法宝，那就是李小龙的精神修炼法，是修习平常心与不动智的求知大道。

(一)精神修炼法的意义

对于每一个研习者来说，如果自身不具备一些李小龙生前所特有的内在武器与精神武器，则武

技根本不可能达到高深的境界。

研习者进行截拳道修炼之前，应首先认识到精神修炼的重要性、长期性和艰巨性。在修炼过程中需控制好自己的情绪，若情绪起伏过大，是不可能顺利完成精神修炼的。

精神修炼法实际上是一种实战心法，待修炼成功或具有一定的水平后，练习者在实战中便能够产生强大的威慑力量，即便大敌当前，也会沉着冷静，无所畏惧，甚而视死如归，从而使自身所拥有的技击技能能够有条不紊地发挥出来，甚至是超水平发挥。因为在修炼者的心目中，进行实战搏击是自己的职能，自己可由此而获得满足感。在打斗中自会全力以赴，身心俱发，给对手以肉体与精神上的双重打击。

（二）精神修炼法的特征

在精神修炼中，李小龙不仅要求研习者从意识上要勇往直前和无所畏惧，而且从内在精神上亦须做到浩气放纵，气血鼓荡，周身毛发如戟。

截拳道中的精神修炼法主要以意念活动为主。从截拳道刚刚创立之初，李小龙在进行技法练习时，即每一个动作便都有相应的意念相配合，而对于动作的形式则不要求如何相似，他提倡的是“但求心神意足，何须形体骸似”，这种观点可能与自然门略有相同之处。由于人体各器官系统都在中枢神经的控制之下，而人的精神意念活动又对大脑皮层及诸神经中枢有着很大的影响。所以，通过这种意念上的精神训练，可使人体各器官系统之间的活动更加协调。这样一来，人体所发放出的力量就会更为强大，人体的能力与潜能也会得到进一步的发掘和发挥。

（三）精神修炼的基本要求

李小龙曾经说过，有些人练功夫练了十几年，由于悟性差和不得法而始终平平；而有些人由于悟性极好以及善于用“心”去练，因此他只二、三年的功夫，造诣即至上乘。这种悟性与“心”包括对拳掌理论的纵观认识，其中对精神修炼的理解也是一个重要方面。如果搞不清精神修炼的功用，甚至弄不清进行精神修炼和不进行精神修炼的区别，则终不能于武功中有所精进。

进行精神修炼时，除了自己的勤练和深究外，还要多设疑问，多向名师与前辈请教，并注意观察别人进行精神修炼的功效和特点，并常与有一定经验的人进行交流和实际练习，多加体验和体认，从而经常不断地在大脑里留下感性认识。如果缺乏这种具体的体验、交流和观察的机会，虽苦练而费时多，反而会僵化自己而难于有所大成。因此，进行精神修炼时，要注意修习的质量，只有在合适的意感配合下进行切合实际的修习，才能有效地挖掘和恢复人体内在的潜能与先天之本能，以科学性与超前性的无形武器使自己立于不败之地。

（四）精神修炼的具体方法

截拳道中的精神修炼法，根据李小龙生前的修炼实际，通常可分为以下几个阶段去进行，即初级阶段、中级阶段与高级阶段。但无论如何练习，均需循序渐进。

1. 精神修炼的初级阶段

精神修炼刚开始训练时，重点在于体会自身的感觉如何，而并非体会与外界的联系。目的在于蓄养自身的精力，使自己在搏击时能做到杂念不生，妄心不起，排除外界干扰，做到对外界事物视而不见，听而不闻，且精神内收。在这里，呼吸的配合甚为重要。

具体训练时，采取坐、卧、站各种姿势均可，呼吸时通常采用深长式呼吸、短促式呼吸和变换式三种呼吸方法，即通过各种呼吸方法使人体达到入静的状态，同时用以改善人体中枢神经系统的功

能，特别是改进大脑的调节支配机能，进而提高练习者的内部感觉敏锐性，为进一步进行精神修炼打好基础。

2. 精神修炼的中级阶段

中乘心法的修炼，主要是将意念放在自身以外的物体上，体会自身与这些物体的呼应和联系。例如自己在站式练功时，可想象面前有一棵大树，意想双手向外推出时可将大树拦腰斩断，向回一拉时则大树随之而动，这样不仅可使精神意念真切，而且易于增长自身的功力。

接下来，意念活动不可集中于自身，也不可完全集中于外界的物体上，然而又很自然地将意念放于自身及有关的物体上，这种意念与意识是在有意无意之中完成的，而不是执着的集中。经过该训练后，可使自身的功夫笃实沉厚，虽大敌当前，己方仍可谈笑自若，意念并不专注于对手身上，也不受对方动作的干扰，然而己方在无意无念之中举手投足时，却可给予对手以重力创击，令敌防不胜防而中招落败。

3. 精神修炼的高级阶段

到了此阶段时，研习者基本上便已达到了可以使自我精神放大的阶段，因为只有精神放大与放纵，自己思想上才没有负担，在打斗时才不畏惧对手。这样，不仅在实战中可充分发挥自己的技能，而且还可以以自己的精神威慑对方，使敌处于进退维谷之境。真正以拳脚去打击对手时，会势如大火烧身之状，发力如火药爆炸一般，使中招者无不飞跌出去。

目前的科技水平对精神修炼的过程、机制和规律还无法进行更深层的解释，但却知道它是在极短的瞬间内来完成的，目前只能从脑神经活动能量的测试中来明确证实它的存在。当研习者的武功修炼到能在潜意识活跃的状态下进行时，人的内在精神将会不断被激发。在内在精神的催动和支配下，就出现过人的武功，这就是功夫的上乘阶段，也就是练截拳道者到了出神入化之境。

第三节　截拳道特质训练中气质的培养

作为一代功夫巨星，李小龙是不可被替代的，即使在他死后的 20 多年里，他仍被认为是当代最杰出的武功大师。虽然今天仍有无以数计的追随者在模仿他，但在这些模仿者中，李小龙生前所原有的气质却已经荡然无存了。今天大家所看到的“李小龙”，终究只是他的一个影子，一个替身。本节就李小龙的气质进行分析、研究与探讨。

(一)气质的概述

气质是指一个人心理活动的动力特征。它是一个习武者所具有的典型的稳定的个性心理特征。这种心理活动的动力反映了一个习武者心理过程中全部心理活动动作发生的强度、速度、稳定性以及指向性等特点。

心理活动的强度是指习武者情绪体验的强弱和意志努力的程度；心理活动的速度和稳定性，表现为知觉的速度、思维的灵活程度、注意力集中时间的长短等；心理活动的指向性则表现在如有的习武者倾向于外部事物，从外界获得新印象；有的习武者倾向于内心世界，经常体验自己的情绪情感，并分析自己的思想和感受。当然，气质仅仅指心理活动的动力特征，而不是指个人精神生活的内容。气质又是指一个习武者全部心理活动的动力特征的总和，而不是指某一个心理现象的动力特征。

根据资料表明，气质受遗传的影响比较大，每个人在出生时就表露出一定的气质特点，随着年龄的增加，这些与生俱来的气质特点继续保持，并且在成年之后成为比较稳定的心理特征。

具有某种气质类型的习武者,在各项运动中都会表现出自己的特点,而且无论这种活动的内容、目的和动机如何不同,都是如此。例如,一个易于冲动、脾气急躁的习武者,在训练或搏击中总会表现出他的气质特点。当然,承认气质具有很大的稳定性,并不是说气质就是一成不变的,随着一个人生活环境和社会实践活动的改变,特别是在教育的影响下,人的气质也会发生某些变化,但是李小龙认为这种变化是比较缓慢的。

(二)气质的学说与生理机制

1. 体液说

气质这个概念最早为古希腊医生希波克拉底(公元前460——公元前377年)和古罗马医生盖仑(公元2世纪)提出。他们观察到,不同的人有不同的气质。他们认为人体内有四种体液,即血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁。这四种体液在不同的人身上比例各不相同,根据哪一种体液在人体中

(2)多血质型

①气质特征

感受性低,耐受性高;具有高度的灵活性,且反应敏捷;精力充沛,情感丰富而易变化,对新事物、新知识有明显的好奇心,因而他知识比较丰富。不过持久性要差一些。

②性格特征

风趣、乐观、善交际、兴趣广泛,适应环境能力强;不善掩饰自己的内心活动,易轻率地作出决定;有组织能力。通常缺乏耐力和毅力,不耐心。

(3)粘液型

①气质特征

感受性低,耐受性高;神经过程均衡,反应略慢而不灵活,有时有惰性;感情不易激动,表现持重,外部表情不明显外露而善于克制,有耐性。

②性格特征

内向、沉着、稳重、细心,做事一丝不苟,不擅空谈;有耐力与韧性,自尊心强。

(4)抑郁质性

①气质特征

感受性高,耐受性低;反应迟钝,不灵活;情绪兴奋性高而体验深刻、敏感、易激动。但反应不强烈,更多地表现为沉闷、寡言,其抑制占优势但却不均衡。

②性格特征

不善交际,冷淡;情绪体验细腻、微弱而持久,但思想刻板;善于体察别人不易发现的问题。意志脆弱,犹疑不决。

2. 气质的鉴定

在运用观察法鉴定习武者的气质类型时,应考虑这样几个指标:

(1)感受性

看一个习武者对外界事物的感受能力,从而判明他的反应速度。

(2)耐受性

看一个习武者能否长时间地把注意力集中于行为所指向的对象,及忍受强烈刺激的能力。

(3)反应的敏捷性

看一个习武者的心理反应和心理过程进行的速度快慢。

(4)可塑性

即是否能根据外部环境的变化而调节自己的心理行为。

(5)情绪兴奋性

看一个习武者高级神经活动的强度及平衡性如何。

(6)外倾性和内倾性

看一个习武者的心理活动、情绪是明显外露,还是埋在内心深处。

运用以上六个指标进行观察,基本上可以确定出每个习武者的气质类型。

(四)气质的表现形式和培养方法

李小龙曾经这样说过:"根据气质的差异,我发现现代技击运动中,各种气质特性的优缺点在一定程度上会影响自己的技术实施。同时,根据自己的气质,可选择相应的技术,保证自己的气质特点和技术特长的吻合,减少心理气质与技术特长之间的差距。"

在这里，笔者仅就现代搏击运动对抗的特性及李小龙本人的具体特点，讨论一下截拳道技术体系中气质的具体训练和培养问题。

现代搏击运动对习武者的气质要求不是一般的混合型气质，它应该是用一种特殊的气质类型来支配人的行为，我们可将这种气质暂称为：现代搏击运动对抗气质。该气质在搏击中，表现为情绪积极沉着，对全局有控制欲望，能够适时地以自己为中心，不受对方的情绪所影响；要善于制造有利的攻击机会，即使在处于被动时也能冷静地处理而不失控。当然，对技术的使用需条理清晰，力求稳中求胜。综上所述，欲参加实战对抗，培养这种现代武术对抗气质是参加剧烈搏击所必须具备的基础条件。

前面我们对心理活动的气质类型作了简要的分析和概述，下面进一步讨论心理活动支配下的不同行为方式及改进、培养方法，为进行临场对抗提供参照依据。

在以下的讨论和研究中，要求广大研习者能随着对各种类型心理活动的解析，在自己的头脑中做一些自我分析，使自己能够更快地进入一种搏击对抗心理领域，以得到快速理解并掌握的效果。

1. 进攻型气质的习武者

在实战搏击中，进攻型气质的习武者通常会表现出快速、猛烈的攻击意识，会企图在短时间内压制对手，进而取胜。其优势在于能较充分地发挥自身的对抗心理优势，而且在技术上敢于使用自己的特长技术。其劣势在于求胜心切的心理冲动，容易造成技术实际运用时的粗糙，对全局的考虑缺乏整体观念，体力分配也缺乏计划性。

对于该气质类型的习武者，由于这是一种快速参与，而容易忽略对方优势的主体心理亢奋的行为，因此要避免盲目无效果的攻击。需结合本节第三部分中所介绍内容中的优缺点进行弥补和改进、提高，做一个完美的进攻型气质的拳手。

2. 防御反击型气质的习武者

这种类型的习武者能够较为冷静地应付场上发生的情况，心理和情绪较为稳定，对技击技术的实施会首先考虑效果。其优势还在于能较好地以己之长克彼之短，且行为机敏、果断，兼有前述之四种气质类型中的优点。在技术对抗中，重于防守后的进攻，但却不是一味地凭借防守制敌。不利因素往往表现在消极现象时有发生，缺乏控制全局发展优势制敌的心理冲动。

在实战搏击中，该气质是一种较好的心理素质，这种拳手技术运用灵活多变，常以多变的技术造成对方攻击技术的失误，制敌时自会易如反掌。

3. 速度、力量型气质的习武者

这种类型的习武者，总想在很短的时间内将对方完全制服，表现出了力量、速度型的心理活动倾向。但这种类型通常表现出耐力素质不足，灵敏性较差以及易冲动的弊端。因此，在对抗时，应善于利用自己的优势，抓住机会实施有效攻击，同时要合理分配自己的体力，从而牢牢把握场上的主动权。

以上是现代搏击运动中较为突出的心理活动的表现形式。除此之外，还有节奏型、技巧型等等，通过对这些主要心理气质类型的分析，我们可以对自我的心理有更深的认识，这样在训练中就可以有的放矢，向更高的层次上追求完美。

第四节　截拳道特质训练中洞察力的培养

在本书的第一部分中就已说过，所有跟李小龙交过手的武术家，都会对李小龙迅速的手脚反应感到吃惊。因为李小龙总是在对手恰恰要起脚或出拳时便抢先击中了对手，而且对于初次见到他

的人来说,李小龙似乎有一种天生的第六感官,使他能够事先觉察到别人的思想。而且据李小龙自己所说,他之所以能迅速反应的秘诀,就在于他那练就的过人的"洞察力"。

(一)洞察力的综述

李小龙不愧为一代武术哲人,有着深邃的洞察力和远见,他所创立的截拳道不以确立自我成就而固定形式,不以自我标榜而故作神秘,而是在实践出真知的求是精神的基础上使其进一步丰富和无限发展。

李小龙的洞察力并不是单纯的技法,而是他善于发现并利用对手的攻击意图和行动,成功地达到己方争取搏击主动和"后人发、先人至",予敌以双倍打击的高深艺术。所以,拳手除了要练就高深的技巧和完美的动作外,还需勤奋磨炼这种气质,以获得这种最为重要的搏击特质。

洞察力是截拳道中较为高深的境界,要想提高截拳道的层次与自己的武技,必须进一步对洞察力进行研习。因为思维科学研究认为,洞察力的最大特点是非逻辑的思维方式,它具体表现为一种逻辑的中断,或思维操作的压缩式简化,它在悠忽间出现成为一种智慧的闪光。对一般人来说洞察力的到来,多是偶然触发的,常常来得突然,去得匆匆,不易受人的意志控制。但有的习武者则可在一定条件下,不断触发灵感,他们亦被称为悟性高或心性灵透的人。

事实上,洞察力的内容是很难用语言和概念表述清楚的,它只是一种心灵的感知,通常只能以"心"传"心"的方式传输给别人。但有时也可用图象传输这种心灵感知的信息,这在常人看来这种方式是多义的、模糊的或很难理解的,不过这却是将武功提升到高深境界的必由之路。

(二)洞察力的特征

截拳道博大精深,洞察力的运用是灵感思维的产物,它的动作、招势、拳路,就是在灵感激发后输出的智力图象。

敏锐的洞察力在截拳道以至任何武技中都相当重要,因为它能使你在对手行动之前或动作的初始阶段,通过察言观色和对对手攻击部位的监察,事先得手于对手将要攻击的路线和目标以及对手疏于防范的瞬间,从而为及时采取防御或攻击创造条件。

众所周知,在实际的搏击中,习武者单凭手脚的加速以达到"后发先至"的效果是很困难的。因为即使你的打击较对手为快,但由于对方动作在先,占有时间上的优势,常可借此弥补速度上的缺陷。而且,如果你在对手动作过半时才做出反应,那么你就逃脱不了被对手击中的厄运。

李小龙的洞察力训练,是通过科学的、有针对性的、长期的对神经系统的集中训练,把拳手的感觉潜能重新培养起来,并随时对身体周围的变化产生快速反应,把视觉、动觉、听觉等多种感受、分析和判断器官调动起来,以提高大脑皮层的综合分析能力。而且,对于对手的表情变化乃至身体的微小动作都可形成习惯反应,并迅速察知其意图,然后根据对手的动作做出相应的反应动作,给敌以迎头痛击。

(三)洞察力的进一步解析

当代脑科学研究证明,人的潜意识和显意识间在不停顿地交换着信息,协调着彼此间的作用,保证着习武者的洞察力的正常进行。显意识在激发灵感、形成顿悟时的作用是明显的。再者,思维与洞察力是建立在化学媒介和物理电脉冲上,由神经元到生物电脉冲,再到化学媒介,然后到生物电脉冲,引起这些脉冲的是大脑接受的各种信息刺激。

实验还证明,凡用语言信息刺激进行的思维速度缓慢,而用非语言信息刺激进行的思维速度迅

速。也就是说,洞察力是极为高速的,它认识世界的方法只能是心性的感知,这是一种高速的信息输入,用李小龙的话来说,这种认识方法可以直接去把握和认识客观世界,而且其认识的深度和广度已大大超过了逻辑思维所能认识的程度。

事实证明,人的洞察力是可以通过专门训练而不断加强和提高的,眼、耳、鼻、舌、身为人之“五识”,是人们认识世界时所使用的感官。那么,怎样通过对“五识”的认识来训练培养出对客观世界的感知能力和洞察能力呢?在截拳道中中,是在抑制显意识活动的情况下,不断进行“运动知觉”或“知觉运动”的训练而获得的。初始的感觉还是可通过前“五识”得到的,随着己方动作的熟练和经验的加深,以及显意识熄灭后潜意识的活跃、洞察力会越来越灵敏,此时搏击中的感觉已升华到“明察秋毫”的程度,它已不是前“五识”在起作用,而是在潜意识活跃状态下灵感激发时的洞察能力。

近代科学已证实,人脑的第六感官是存在的,而且显然第六感官要比眼、耳、鼻、舌、身灵敏得多,它可察觉极细微、极隐秘或人体内在的微动。洞察或预测的能力越强就越灵敏,搏击中忽然而动的“后发先至”的效果才越明显。因此,截拳道的高速度是在灵感思维神妙的洞察能力基础上出现的,而洞察能力又是在显意识熄灭的状态下,通过对前“五识”感觉能力的训练而获得的。

(四)洞察力的培养和训练方法

前面已经谈过,截拳道的对抗是灵感思维的反映,只有使第六感官发挥作用,才能使感觉异常灵敏,才能及时察知对方的微动,而且这个感觉的信息又能随时激发灵感,指挥肢体的动作本能地打击对手。

具体训练时,可采取如下手段与方法:

1. 观察能力的培养

仔细观察对方的动作和发招方式的任何征兆,是李小龙训练洞察力中不可缺少的课题。例如,当对方发出什么拳法时有什么身体变化,当对手踢腿时又有什么身体变化等等。在这里,当你从开始仅能发现对手大幅度动作的水平,达到自然的注意到对手的极微小的征兆并迅速产生感应的水平时,你的洞察力在一定程度上就得到了提高。训练洞察力的方法虽然简单,但必须每天进行练习,以求得到不断提高和发展。但不能练习太长的时间,以免引起神经疲劳而适得其反。

2. 反应能力的培养

根据李小龙的要求,洞察力的训练应象其它素质的训练一样,必须天天进行磨炼,才能达到剧烈搏击所需要的高水平。因此,平时应学会并习惯对环境保持高度的警觉,以至养成快速敏锐的视觉习性和做出快速反应的习惯。例如,你的同伴叫你的名字,你需马上做出反应。也就是要把洞察力练习融入到工作和生活中去,并把专门训练同生活训练结合起来,学以致用。

当你的洞察力水平达到一定阶段时,你与你的对手之间便仿佛建立起了一种潜在的联系,即对手的每个举动、每个意图都全在你的观察和感觉之中,这样你抢在对手之前打击的机会便自然会大大增加,如此你运用致命攻击的成功率亦有了可靠保证。在搏击中,虽然打击的时机伴随着每一次攻防出现,但都是稍纵即逝的,常常不是单纯靠视觉去看见,而是靠长期训练出来的洞察力去把握。另外,在实战中我方洞察对方攻击的意图之后,要及时地出拳或出腿打击。在这种练习中,你还必须重点培养准确判断双方距离并能在适当的距离内直接发招的能力,然后再逐渐过渡到无限制的自由搏击中去,练习把握时机和进行系统观察的能力。

3.“配合”练习法

李小龙曾告诫所有的截拳道研习者:“实战搏击中的特质并非天生具有的,每个研习者唯有不间断地进行科学而艰苦的训练,方可获得高深的技法,并使自己的各种素质均趋于完美。”

在截拳道中，李小龙用以训练敏锐的洞察力的方法还有，他在武馆内教学时，常会仔细地观察徒弟们的一举一动，在他们做出举手、转头等动作前做出本能的判断和反应，并从口中发出“咄”的声音。另外，你也可以找一个伙伴，拿一个拳靶让对手做击打练习。你站着不动，拿着拳靶让其击打，你要在他打击时迅速移开拳脚，并发出“咄”的声音。有关洞察力训练的方法很多，在中国传统功夫中有很多较好的练习方法，每个研习者都可借鉴并进行练习。

第五节　截拳道特质训练中的感觉和知觉的训练

有关感觉和知觉的探讨，是武术界中的一个新课题。但在李小龙生前，却已将此列入了自己的功夫训练体系之中，由此说来，截拳道的超前性是不容置疑的。

人首先通过感官接触客观事物，人的外感官有眼、耳、鼻、舌、身，外界的适宜刺激作用于相应的感官之后，经过传入神经达到大脑，产生感知觉。

（一）感知觉的概述

由于客观事物的个别属性不能离开整体而存在，所以我们在反映个别属性时，也就反映了事物的整体，由此我们说感知觉不可分，简称为感知。

1. 感觉和知觉的概念

（1）感　觉

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。

感觉在习武者的心理活动和实践活动中具有重要意义。首先，在心理活动中，感觉虽只是一种最简单、最低级的心理现象，但它却是一切心理现象的基础，是习武者认识世界的开端。

（2）知　觉

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体的反映，它是事物比较复杂的映象。而且知觉与感觉同时产生，它是感觉的深入。感觉水平的反映，不能知道事物的意义，具有一定的被动性；而知觉的反映却具有整体性、选择性、理解性和恒常性的特点，是利用过去经验对当前刺激物的整体所进行的“认别”过程，它包括着对事物的选择、补充和改组，因此，知觉的反应和反映比感觉要积极和主动。

2. 感觉和知觉的生理机制

所谓生理机制是指一定的生理结构和机能，产生感觉的生理机制被称为分析器。

分析器包括感受器、传入神经、中枢三部分，它是反射弧的前三个环节。感觉的产生经历着以下历程：首先，身体内外环境的刺激直接作用于感受器，产生神经兴奋，经由传入神经，最后传送到大脑皮层相应的感觉中枢，产生特定的感觉。所以，感觉的产生是整个分析器活动的结果，缺少其中任何一部分都不可能产生感觉。分析器的活动不是消极被动的过程，而是通过反馈作用积极地自动进行调节的过程。

知觉的生理机制是多种分析器联合活动的结果。首先，知觉是对复合刺激物各组成部分之间的关系形成的条件反射，因此只要各组成部分的关系不变，就能产生正确的知觉。

（二）感知觉的分类

1. 感觉的种类

感觉同它所接受的刺激和赖以产生的分析器相适应，可分为以下两大类型：

(1)外部感觉

借助外部分析器的活动接受外部刺激而产生的感觉叫外部感觉,如视觉、听觉、嗅觉与皮肤感觉等。

(2)内部感觉

借助内部分析器的活动,接受来自机体内部的刺激而产生的感觉叫内部感觉。例如,运动感觉、平衡感觉和内脏感觉等等。

2. 知觉的种类

根据知觉对象的不同,可把知觉分为物体知觉和社会知觉。不符合客观实际的知觉称为错觉。

(1)物体知觉

是指人对物或事的知觉。任何事物都具有空间特性、时间特性及其运动变化,因此物体知觉包括空间知觉、时间知觉和运动知觉。

无论是何种知觉,都是习武者在具体实践中,通过多种分析器联合运动逐步形成和发展起来的。

(2)社会知觉

这主要是指个体对人的知觉。它又包括以下三种:

①对他人的知觉

这是指习武者通过对对方的外表和言语来认识这个人的心理特点和运动特点,做到知己知彼的行动。

②人际知觉

指习武者对人与人之间关系的知觉。

③自我知觉

指习武者通过对自己的言行的观察来认识自己。通过自我知觉可以做到"自知之明",认识自己的长处和短处。

(3)错　觉

无论是物体知觉还是社会知觉,都是客体在人脑中的主观映象,这些主观映象有的是符合客观实际的,有的是不符合客观实际的。我们把不符合客观实际的知觉称为错觉。

实践活动通过错觉的研究,可以认识错觉和利用错觉。例如,在实战搏击中,可以创造条件造成对手的错觉,达到伪装和隐蔽自己的目的,进而可根据实际情况出招制服对手。

(三)感知觉运用特征

在搏击中,感知觉的敏锐是习武者反应快的首要因素。感觉到的信息,应迅速传递给大脑,并经大脑的加工处理后,再做出准确的判断,然后指挥肢体去进行攻防。在实战对抗中,技击动作复杂多变,那么对信息的感知觉是怎样获得的呢?

首先,当对抗的双方尚未接触到身体时,主要是通过视觉和听觉去感觉并捕捉信息,其中视觉最为重要。例如,对手动作的快慢、攻击的方位和移动的距离及招术的变化等,都要通过视觉。

李小龙还要求运用视觉时要针对对手的最重要的环节。比如说,对抗中整体的移动,要看重心的变化。另外,肢体的移动则要看根部,如出拳前要看肩,踢腿时要看髋和腰。因为末梢环节的运动,是由根节带动的。至于听觉的运用,如运用得好,则可以弥补视觉上的不足。例如,听对方呼吸上的变化,可判断出对方的体力和发力时机;听对手动作中所发生的响声,可判断出对方速度和力量的大小等。

在截拳道中,对抗双方身体相互接触时,拳手主要是感觉力的各种变化,而且它是通过本体感觉来实现的。据李小龙自己讲,这也就是肌肉或神经的感觉。过去,常常听人们说是皮肤的作用,这是一种误解。那么,什么叫本体感觉呢?李小龙的回答是,位于肌肉、肌腱和关节内的感受器,它们分别感觉到肌肉被牵拉的程度、肌肉的张力变化,以及关节的角度变化等等。综合起来,它们能为机体在空间的位置姿势及身体各部位肌肉的长度、速度和力量(即运动状态)提供信息,为大脑提供精确调节肌肉活动的重要依据。通过神经元的活动,加强该肌肉的收缩力量,或调节骨骼、肌肉随意做收缩运动。

这是本体感受器所感受的信息过程,这些信息最终都要通过大脑皮层的高度分析、判断与综合,最后再下传给骨骼肌,做出相应的运动行为。截拳道的技击生理学告诉我们,如果没有本体感觉信息的反馈作用,任何复杂动作都无法掌握。而且想了解一下力,必须与此力接触,方能感知它。

(四)感知觉的具体训练法

李小龙说,感知受力情况在原则上有两点:首先是尽量延长受力的作用过程,以增加大脑分析判断的时间;二是拳手需尽量增强自身对受力的敏感性,也就是提高自身的本体感觉能力。对这些变化信息的感受,都是拳手通过本体感觉实现的,因此提高肌肉或神经的本体感觉能力是十分重要的。在最初的训练中,本体感觉往往是不明确的,而常常被视觉、听觉以及其它一些感觉遮蔽,因此练习中要有意识地训练自已的本体感觉。只有勤学苦练,反复练习动作技能,才能使自身的感知觉有所提高,并加速运动技能的形成和发展。

在截拳道中,有关感觉训练的方法有:

1. 预备期

这时习武者的心理具有很强的张力,并在高度警惕对方的行动,且随时准备做出快速反应动作。在此时期,由于习武者的个性、训练、比赛经验的差异,有的在反应预备期,将感知和注意力指向于对手,这时他的视觉中枢强烈兴奋,运动中枢处于相对抑制状态,这种拳手被称为反应的感觉型。这种类型的拳手一旦接受信号,需解除运动中枢的抑制状态,才可转入兴奋状态,做出反应。但这要消耗多余的能量、时间,故其反应和感觉潜伏期最长。

2. 潜伏期

这一时期是习武者的感受器到效应器这一反射弧的神经过程。其中主要从视觉中去感受到对方的行动,然后选择一个最有利的反应动作,并通过传出神经,所采用或欲采用的动作的指令传给相应的效应器。在这里,将注意力集中在准备反应的动作上,则运动中枢会强烈兴奋,视觉中枢相对抑制,这种拳手被李小龙称为感觉的运动型。他一旦接受信号,则能很快将信号刺激传递到运动中枢,故其感觉和反应的潜伏期很短。因此运用打击的成功率较高。

第六节　截拳道特质训练中心理武器的训练

心理学是研究心理规律的科学。在研究武术搏击的心理活动中,我们可以由此发现人的特定心理规律,使人们最大限度地发挥自身的潜能,此即为李小龙极力推崇心理训练的原因所在。

截拳道是一项技术结构简捷、实用、对抗变化莫测的竞技武道。在这项运动中,人的心理活动同样是极为复杂的,如果我们不能有意识地根据技击的特性来调节自身的心理活动,就无法适应这一竞技运动。而技击心理的研究,就是研究这种特殊状态下心理活动的特点和规律。

倘若习武者没有良好的心理品质,没有对截拳道技击术较为深刻的认识,他就不知如何进行有

效的实战训练;如果对截拳道的实战特性没有一定的发自内心的情感激发,他就不可能具有一丝不苟的训练态度和积极主动的竞技意识;如果没有良好的意志品质,那么无论是训练,还是实战搏击,他都无法克服主观、客观上的障碍,而表现出一种奋发的行为特征。因此,截拳道技击心理的训练和研究,对培养一个现代的优秀拳手是非常重要的。象李小龙这样的一流高手,几乎无一例外地将心理训练纳入自己的训练计划之中,并通过心理学的知识和训练取得非凡的效益。

李小龙说,截拳道的实战本身就是一种矛盾,因为双方既要相互制约,又要相互利用,这时的心理活动,除了对抗者自身对自己的心理影响之外,同时对抗中的双方有心理上的交锋。这就是技击运动心理学的独到之处。象李小龙这样的具有良好心理品质的搏击者,不但可以在对抗中充分发挥自己的技、战术水平,同时还可以利用自己的心理优势去影响和控制对手,这就是技击心理学的现实意义。另外,针对截拳道实战训练和竞技对抗中存在的心理素质问题,我们可以从现代武术对抗中个人使用技术的方式、对实战搏击的适应能力、情绪稳定的程度、技术水平的发挥、突发情况的应变能力等现象,来分析和判断一个拳手的心理素质如何,并以此来讨论和认识自我心理状态,根据对主要心理问题内容的分析,构成一个认识技击术心理步骤的模式。

(一)心理训练的重要性

拳手心理训练是为使拳手在搏击时,保持积极稳定的心理状态而进行的训练活动。心理训练之所以重要,是因为拳手心理素质在现代搏击运动中具有不可忽视的重要作用,它直接影响拳手搏击水平能否正常发挥。

1. 拳手心理素质的作用

拳手心理素质的作用具体体现在以下几个方面:

(1)拳手心理素质是战斗力的重要组成部分

通过思想教育和强化训练,增强习武者的思想素质、技术素质和身体素质,提高他们的擂台搏斗能力,这是传统的训练模式。实践证明,这种模式已不能完全适应现代搏击运动的需要了。

现代搏击运动的高科技性、突然性、复杂性和残酷性,会对习武者心理上产生强烈影响,会有相当数量的拳手难以保持正常的心理状态。所以很多技击家已认识到,战斗力是人与技术的结合。从人的因素看,战斗力不仅包含思想素质、技术因素与身体因素,而且还应包含心理因素,这样才能全面增强战斗力。

(2)拳手心理素质是影响技战术发挥的关键因素

许多研究资料表明,一些消极的心理因素,会障碍拳手技战术水平的发挥,这些现象发生的原因一般既不是技战术问题,也不是思想觉悟问题,而主要是心理素质问题。

2. 拳手进行心理训练的重要性

习武者心理素质在战斗力构成中居有重要地位,这就决定了心理训练的重要性。

(1)心理训练可以培养拳手优良的心理品质

现代搏击运动要求拳手具备许多优良的心理品质,诸如勇敢、顽强、灵活性、创造性、果断、坚定与情绪稳定等。这些心理品质仅靠思想教育是难以培养起来的,而必须通过专门的心理训练。

(2)心理训练可以增强拳手的心理承受力

在处于危险或劣势的境况下,拳手会紧张,这是正常的情况。心理学研究指出,保持中等程度的紧张,有助于提高人的活动效率。但过度紧张则对人的活动起抑制作用,这是由于过度紧张会使大脑皮层有关部位形成超强兴奋灶,而导致皮层其它部位的抑制,使人注意力分散和思维停滞及行为失控等等。而心理训练则是设法在近似处于劣势和复杂情境下,使拳手多次经受强烈刺激,从而

逐渐适应并学会克制不良心理倾向，提高心理活动水平，缓解紧张情绪，增强对危险情境的心理承受能力。

(3)心理训练可以克服拳手的心理障碍

擂台搏击中的过度强烈的刺激，会使拳手心理反应异常，有的拳手还会出现身体功能疾患，这都是心理障碍的表现。尤其是一些新手在首次参加大型赛事时，更易出现此种状况。这些心理异常只有通过心理训练才能避免发生，心理训练可以克服拳手的心理障碍，可以调节拳手的擂台心理反应。

(4)心理训练有助于提高拳手的搏击训练水平

拳手的心理训练通常结合各专业科目的技术训练和战术训练进行。高难度、高强度的技术训练和战术训练，能够锻炼和增强拳手的心理素质，而拳手较强的心理素质有助于提高搏击训练的水平。

3. 拳手心理训练的任务

拳手心理训练的任务，概括地说就是通过心理训练，增强拳手的心理素质，使拳手能有效地进行训练、在搏击环境下保持心理稳定，并做出积极反应。

具体地说，拳手心理训练的任务主要包括以下几个方面：

(1)使拳手经受住剧烈搏击条件下的不利影响，即能经受住危险、紧张、意外事件、突然性和伤亡事故的影响。

(2)提高拳手的搏击热情和积极性，增强情绪的稳定性，优化意志品质，促进有效的搏击训练，并克服各种形式的紧张，在搏斗十分复杂和危急的情况下，能够充分发挥自己应有的水平。

(3)使拳手能自动适应即将来临的搏斗活动，在心理上作好搏击准备。

(4)使教练员学会，在擂台搏击条件下指挥自己的拳手做好心理准备，并能在自己的拳手处于劣势的情况下使其恢复战斗力。

(二)心理活动的具体分析

下面我们将讨论截拳道中在心理活动所支配下发出的不同行为的方式，使我们对实战过程中出现的各种类型的心理活动有一个总体了解，从而为我们临场实战提供参考依据。

在截拳道的心理活动类型中，主要有进攻型、防御反击型和力量速度型等几种。

1. 攻击型心理

该类型气质与心理的习武者通常会表现出快速、猛烈、强劲的攻击意识，其优势在于能较充分地发挥自身对抗心理素质的优势，并在技术上敢于使用自己的技术特长和拿手武技。其缺点是求胜心切的心理冲动，容易造成技术实际应用的粗糙。

李小龙说，攻击型心理的运动行为，是一种快速参与，而容易忽略对手优势的主体心理亢奋的行为。在实战搏击中，这种心理是可取的，但一定要避免盲目无效果的攻击，以免被对手利用。在截拳道中，攻击型的心理往往能使对手在赛前精神饱满，充满自信，渴望在比赛或搏击中取得优异成绩，故其自我感觉良好，情绪稳定。同时，并富有竞争意识，越战越勇，打出好成绩，夺取好名次。

2. 防御反击型心理

在实战中，这种类型的拳手能较为冷静地应付场上发生的情况，其心理素质稳定性较好，对技术的实施首先考虑效果的优劣性，然后才是择机付诸于实际行动。

在截拳道的对抗中，这种拳手的优势在于能较好地以己之长攻彼之短，其不利因素往往表现在保守或消极现象时有发生。李小龙解释，防御反击型的心理素质是一种较好的心理素质，该类型的

拳手往往技术运用灵活多变,即以多变的技术来造成对方防守技术的失误,克制对手的技术特长,遏制对方的攻击。

3.力量、速度型心理

该类型的拳手在对抗时,善于利用自己的优势,抓住机会实施攻击。而且在搏击中不易使自己的心理情绪受对手影响,并能合理分配自己的体力。

作为一个力量、速度型心理的拳手,必须合理的分配力量,保持首尾一致的体力和打击的准确性。如果在最初的几个回合中确实观察和摸清了对手的底细,那才能控制住战局,可以设法诱使对手误入圈套,然后击出有效的拿手招法。

4.智慧型心理

有关智慧型心理素质的拳手,总的来说,就是在恰当的时候击出恰当的拳,这是一种计谋,也是智慧施展的结果。当然,这种准确的打击是离不开长期刻苦训练和实战练习的。

李小龙告诫拳手,不论你有多么强壮,都不要与对手使用蛮劲,而应待时机来到,即刻打出你全部力量的重拳。同时需要注意,绝不要因为对手击中了你一拳,你就以一种报复心理急于还他一拳,这种毫无策略的报复,是没有价值的。对手不论用多重的拳击中了你,你都要忍住疼痛,毫无痛苦表情,装作什么也没发生一样,继续冷静而顽强的去拼搏。李小龙就是靠储存这种内在的力量,成功地制服了一个又一个对手。

(三)技术训练中的心理基础

习武者在长期专项训练和运动实践中会形成并发展成的一种精细的主体运动知觉,叫专门化知觉。它能对场地、运动媒介及时空特性等客体,作出高度敏锐和精细分化的识别,并具有专项特点。它不仅包括对习武者自身与对手间距离的判断、识别,还有对本身动作之间及活动范围的认识。

我们知道,防守时,避开对方攻击锋芒的距离越短越好。例如,象李小龙这样达到炉火纯青的技击高手,往往避开对手拳锋只有几厘米之距,这时对手的空当便会暴露无遗,即可由迅猛的攻击者瞬间变为被动的挨打者。可以说,这时的反击成功率极高。

在习武者进行初期训练时,可以加强对视觉的主导作用,如对镜子练习或看教练示范等,使他有意识加强对自己技术动作的控制。另外,语言的提示,也可以培养拳手对运动的感觉、距离感觉和运动反应。在正常的技击训练中,视觉总是处于支配地位,因在大脑皮层中外部感觉起着主导的作用。对此,我们在进行截拳道的技击训练时,可暂时排除视觉作用,使内部运动分析器的活动上升为主导地位,即由动作代替视觉执行调控任务,这样可加快运动知觉的形成并改正错误的技术部分。待有了正确的空间定向和运动知觉后,再与陪练者一起进行单个技术动作的练习,直至进行实战攻防练习。

李小龙在教学中经常运用的一种实战心理训练的方法是,让习武者在完成技术动作的过程中,始终保持头脑中知觉形象的完整和清晰,并通过对动作的知觉预测来校正自己的技术动作。这样,习武者在一出手、一进步时便可立即感到其效果如何,一旦根据预测感到节奏不对或距离不当,以及受对手假动作欺骗时,可立即加以调整。值得注意的是,这种调整是以对动作和成败关系正确反映为依据的,是在知觉和思维基础上进行意识监督的结果。通过这种途径形成的运动技能、搏击技巧,均可受到人的意识控制,这样,拳手便可借此提高和发展运动时空知觉和距离感速度。拳手在训练中对自己每一次防守、进攻的结果之优劣与否的预测,会越来越准确,而且对自己与对方的距离和判断对手的每一细小动作,以及自己出击的力量、速度和动作幅度的知觉,也会越来越精确。

李小龙说，在激烈的搏斗中，欲将注意力分配给内部心理活动比较困难。而这些内部心理活动都恰恰是调控自身运动和活动的执行者，如果有时拳手在急躁、愤怒、恐惧等消极情绪的支配下，而表现出鲁莽和发挥不出自己应有的技战术水平时，是因为拳手没有注意随时调节自己的情绪、意志等心理活动至一个适宜的水平，而让自己整个身心都处于不良情绪控制之下。

（四）战术训练中的心理基础

与对手进行殊死搏斗时，除了要全面运用搏击的技巧和战术外，还要运用搏击的心理战术来战胜对手。在这里，截拳道的实战心理战术是指技击对抗的谋略，即李小龙所谓的计谋和策略的有效运用。

从心理学的角度讲，谋略或战术是一种重要的心理活动，它是实际搏击活动的智慧保证。它由意志表现、自信心与抗干扰能力等因素构成。李小龙解释，截拳道技击心理战术的运用，在与敌相持阶段和实战阶段都表现得极为明显，若能正确地运用好实战的心理战术，就能使拳手充满对搏击全力以赴的决心和自信力，更能敏捷地观察、判断出对方的意图。所以，只有头脑冷静，精力高度集中，并清楚地知道怎样有效地运用技术和战术，才能充分发挥出最佳水平。相反，如果心理战术运用得不好；那么运用技术时就会紧张、焦虑、惊慌，因而造成忙乱和精神失调，攻击准确性降低，且易暴露空当，给对手造成了可乘之机。

在这里，有的习武者可能会问，实战应采取什么样的打击动作和技击战术，才能更有效地重创对手、制服敌人呢？截拳道技击心理战术就是要在一瞬间完成上述使命。在这一瞬间，拳手可能有时意识不到心理战术的形成过程，因为搏击时所采用的各种技击动作都是主观能动作用于客观对象的表现。所以，进行实战搏击时的心理谋略应是技击合意性与合理性的有机结合与统一。所谓合意性，按李小龙生前解释，就是拳手自己在主观和心理愿望上要达到保护自己并打击对手的目的。而所谓合理性，是指研习者自己所采用的动作要在敌情、打斗方式等方面符合当时的客观条件。

实战中的心理战术运用，从本质上说就是主体意识到自觉的心理活动。那么，怎样正确运用截拳道的技击心理战术，以确保搏斗中技术的正常发挥，李小龙的回答是：

1. 拳手要善用呼吸来镇定情绪

在搏击训练中，如拳手情绪紧张，且呼吸短促，心理负担加重，这样就会影响技术的正常发挥。因此，李小龙经常教拳手采用有节奏的深呼吸，使情绪保持镇定。这样还能给对手造成心理压力，也就是要从心理上先战胜对手。

2. 拳手要善用变换技法调整心理和情绪

李小龙还要求学生在实战中要运用不同的速度、频率、幅度、力度及变化来调节人的心理活动和情绪。李小龙之所以要求拳手这样做的目的是：在搏击中，各种情绪的产生总是伴随着人体的内部器官和骨骼肌肉的变化。因此，情绪紧张就会造成心跳、脉搏加快，从而可能导致重心不稳或动作变形等。此时拳手可采用幅度小而多变的击法来使重心得到稳定，使紧张的情绪亦稳定下来，从而正常发挥出自己的搏击技术。这种技法的变换对于调整情绪，适应剧烈的实战搏击的需要是非常重要的。

3. 拳手要善于自我暗示以协调动作

所谓自我暗示，就是拳手要有意识地让自己去做什么或不做什么。通过自我暗示可以增强战胜对手的信心，有了这种信心，在实战搏击才可能敢打敢拼，发挥出超水平。比如李小龙在与对手交手之前，便暗示自己："我一定能战胜对手，我有充分的把握。"在实战中，自我暗示没有一个固定

的统一方法,因为不同的对象和不同的阶段所要产生的心理作用效果不同,因此只有通过实战对抗的反复实践并加以摸索,才能得到适宜的自我暗示方法。

(五)自我心理状态的认识

在截拳道中,由于训练和比赛的性质不同,以及拳手对它们的认识不--样,由此而产生的情感体验,既有共同点也有不同之处。而只有通过对自我心理状态的认识和分析,才可能在一定程度上对自己的素质有所评价,在训练中做到抑短扬长。

首先,研习者可从自己的性格、情绪特征等方面来分析自我心理,这是认识自我心理的一个重要方面。李小龙认为,一个人情绪状况的好坏,可以在一定程度上制约一个人的行为。下面就谈谈李小龙对自我心理状态的认识,望研习者能从中有所启迪。

1. 拳手自我支配情绪的稳定性

在实战中,自我控制情绪的稳定性反映了拳手个人情绪的起伏和波动的程度。截拳道是对抗性很强的运动项目,因此研习者往往要在极度心理紧张和生理疲劳的影响下完成各种战术动作,而且对手也在思维,他会随时变换行动策略等,如果研习者能够准确地预测对手的意图,就可节省大量体能和时间,那么战术思维也就会更加富有成效。所以,拳手能否做到情绪稳定,是提高截拳道技击术和比赛成绩的重要因素。

有些研习者能在获得好成绩后,仍努力进取,勇于创新和开拓,并敢于向传统观念挑战,李小龙的成功便是一个典型的例子。而有些心理素质差的拳手则往往会因一时失利,就灰心丧气,结果前功尽弃。只有具有了良好的心理状态,积极的情绪,才能得以稳定发挥技战术水平。

2. 拳手自我支配情绪的程度

在截拳道的教学与训练中,拳手自我支配情绪的程度,主要表现在身体受到外界刺激后,这种刺激对本身影响的程度如何,以及自我控制这种影响的程度如何。例如,昂扬的斗志和振奋的精神,可以提高研习者的反应速度、知觉敏锐性、战术思维的敏捷和有效性,更可发挥身体的巨大潜力。无论在体能训练,还是技、战术训练中,研习者都会感到几种或某种混合情绪在内心得以体验,并支配着自己的行动。而比赛中的一些特殊条件和情况,如比赛的任务、规模、个人比赛动机及个性特征、双方的实力对比等,使得竞赛中体验到的情绪强度和激烈程度比训练时要大得多。而且,无论是积极的还是消极的情感体验所产生的对行动的影响,都比训练时要深刻而强烈得多。例如,当搏击进行到白热化程度,拳手的情绪便会达到一种陶醉状态。在此影响下,拳手的注意力高度集中,反应极快,战术思维异常活跃。即使身体疲劳甚至疼痛,也会全然不知。再如,一个新手第一次参加重大比赛,往往会产生过分激动的情绪状态,这时会表现出运动感和知觉迟钝,反应缓快,没有预测能力,平时很熟练的动作这时也变得僵硬、不协调。因此,在训练尤其是比赛中,应将紧张、激动的情绪调整到一个适宜的水平,因为过强或过弱都不利于技术水平的发挥。

3. 拳手自我支配情绪的把握性

自我支配情绪的能力,反映了情绪对人的行为影响及人的自身把握水平。这些情绪具体表现在一堂训练课或一个训练周期中,并以某一种情绪主导心境。而在比赛中,有人在赛前或赛中紧张得不能自制,并伴随着多种不良情绪:有些拳手的情绪随着比赛时间的变化起伏不定,有时会为刚刚打中对手而兴奋不已,但又会因被重击而惊恐不定;有时也会因裁判的偏袒而感到愤怒;又有时因对手的突然失误而感到狂喜等等。由此可见比赛或打斗时的情绪反映种类很多,且极易变化,而且影响到机体的变化和技、战术的发挥,所以培养拳手稳定积极的情感是很重要的。另外,用理智控制消极情感,学会经常检查自己的内心体验,不做情绪的奴隶,而是做情绪的主人,才能使良好的

饱满情绪为训练、比赛服务。

在实战对抗中,有的在结束一局比赛后,能利用休息时间很快地控制场上的亢奋的情绪,并进行积极休整,以准备进入下一回合的比赛。有的虽说场上亢奋不足,但下场后却无法控制情绪的亢奋,因而不能进行积极的调整,表现出了自身控制能力的不足。在比赛中能否达到自如地控制自我,也是打斗成败的关键。我们应该积极的总结在学习技击术中失败或失误的教训,更要及时调整训练方法,才能有利于对情绪的把握和自我控制。

(六)心理训练的具体方法

实战训练中的心理训练是相当重要的,它可以使人们的训练,从人的心理上有一个互补性的积极效益,这是现代搏击训练中逐渐引起重视的训练内容。为了使习者能更好地学习和掌握实用心理训练的内容和方法,使之达到有目的、有计划的训练,我们简要介绍李小龙所制定的训练方法。

1. 身体训练中的心理训练

在进行心理训练时,需要通过对技术动作的想象,才能对技术有较深化的理解,或创新、发展现有技术。掌握技术需要具备一定的身体素质,如没有力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的保证,很难完成对技术的学习与训练。所谓"力不从心","心有余而力不足"的说法,便说明了身体素质的重要性。

李小龙说,身体训练中的心理训练可分为三个方面:暗示和放松训练、自我意志品质的训练与集中注意力的训练。

(1)暗示和放松的训练

这种训练是通过语言暗示,调节本身植物性神经系统,使肌肉和神经得以放松的方法。李小龙还常在肌肉放松的同时或稍后,再默念一些包含一定愿望的"语言",来达到自我动员,振奋精神,使机体处于最佳状态。具体训练方法是:

开始时,习者可坐或卧,待姿势确定后,尽量使心绪安静,并自我暗示,如"我非常安静"等。同时还要调节呼吸器官,进行有节奏的呼吸,使之更加深沉、安静、自然。然后对心血管系统施加影响,通过暗示练习调节心率。可采用的暗示语:"我的心脏跳得均匀有力,我的心脏跳动有节奏"。默念的同时,要感觉到自己的心脏正有节律的跳动。

通过上述活动,能使习者有意识地调节,使肌肉放松,消除疲劳,解除紧张。对要参加拳赛的拳手来说,不仅要学会控制肌肉的放松,调整兴奋和抑制的平衡状态,还要动员拳手身心全部潜能,更好地进入竞技状态。

最后再转入自我动员:"我的整个身体得到了很好的休息","我积蓄了力量","我的自我感觉良好,我要去参加比赛"等等。反复几次后,会感觉轻松,精神振奋,接着可结合准备活动,使机体进入高度积极状态。

(2)自我意志品质的训练

进行自我意志品质训练的目的,是为了发展和完善并实现自我意志行为;培养不达目的决不罢休的顽强精神,努力克服在自我行为中所出现的各种偏差性问题。特别是拳手到了最艰苦的时刻时,如体力不支和受到连续打击等,更需要巨大的意志努力。

①培养拳手具有远大目标和道德情感

一个人目标越远大,理想越崇高,越能在行动中表现出顽强的意志力。而道德情感又是意志的动力,它可以促进意志的形成和发展,使意志更加坚定。如果拳手道德情感高尚,意志力顽强,有利于积极地充分发挥技战术水平。

②拳手需在训练中和比赛中磨炼意志

在训练和比赛中，经常会遇到各种困难，所以教练员要有意识地，激励拳手树立克服困难的信心，通过克服困难，可以有效地培养拳手的独立、勇敢和果断等意志品质。李小龙介绍，对于一些意志品质较薄弱的拳手可采取以下措施进行锻炼：

A. 激励法：教练员应介绍和宣传拳手们所尊敬的优秀高手的坚强意志，以激励他们产生仿效的愿望，并付诸于实践行动。还可通过大强度、大密度的训练刺激机体，使之能承担更大的运动量，使意志得到不断磨炼。

B. 诱导法：教练员可人为地设置一些困难条件，培养拳手克服困难的信心和决心。

C. 强制训练法：教练员可通过一定的管理和训练手段，要求研习者完成各种任务，并培养拳手严格的组织纪律性，加强责任感，使其在关键时刻能冲得上去。勇敢与信心分不开，只有相信自己的力量，相信自己的行动成功，才会毫不犹豫地去行动。面对困难，勇敢可使拳手调动自己的一切潜在力量，克服身体和心理上的阻力去坚持战斗。

③拳手意志的自我培养

在训练中，要将外在的严格要求变为内部的性格特征，主要还是通过拳手的自我培养、自我教育才能起决定性作用。在意志的自我培养中，李小龙要求拳手需注意以下事项：首先在训练或比赛时要自觉地养成自我监督、自我约束和自找苦吃的习惯，并注意批判地评定自己的优缺点及意志的强弱。

(3)集中注意力的训练

在实战训练或比赛前及比赛中，人的注意力很容易受到主、客观条件的影响，因此保持注意力的高度集中，是搏击获胜的基本条件。注意力的分散，往往是情绪波动，杂念过多或是精神和身体的疲劳，以及对比赛环境不适应等原因造成的。从注意力分散到集中，必须通过一段时间的训练，以加强注意稳定性，提高抗干扰能力。

进行注意力训练，是为了加强自我心理活动对一定事物或活动的倾向和意识集中。在训练中，特别是在完成一次最大负荷练习之前，必须完全摆脱所有其它别的刺激，其中包括摆脱掉练习的困难性及练习的危险性的想法和不能完成动作的可能性与可能产生的错误等种种想法，而应把心理活动放在默念动作要领上，这也是培养拳手注意力集中和情绪稳定的一种重要手段。

李小龙经常采用的锻炼注意力集中的训练方法有：

①培养拳手对技击运动的浓厚兴趣和良好动机，这样有助于训练、比赛时的全神贯注。欲有效培养注意力，还应把注意力集中在如"丹田"这样的部位或其他内脏器官上，使得外界事物对自己不起或少起影响作用。

②在日常生活中，拳手办事要有主见，并贯彻始终，尽可能减少暗示性，并逐渐养成习惯。

③拳手还要利用念动训练法培养自我注意力的转移。例如，可用暗示语来调节："我的身体得到了很好的休息"，"我积蓄了充分的力量"，"我具备了惊人的速度"，"我的全身肌肉强健有力"，"我感觉良好"等等，从而使肌体进入高度积极的状态。

2. 技击训练中的心理训练

在截拳道中，心理训练根据实际情况可分为四类练习：它们是运动感觉训练、思维品质训练、模拟训练和重视表象训练。

(1)运动感觉训练

运动感觉训练的目的，是为了提高身体运动时位移状态感和对周围物体的距离感及物体移动时的感觉能力。

我们发现,在学习掌握技能、提高技术、临场发挥等方面存在认识过程的差异性。如有的人善于观察,记忆好,对别人的优点过目不忘;有的人勤于思考,即用"脑子"去搏击。这些性格中的理智特征的形成和发展,与运动感觉的训练和教练的平时训练、指导方式,与训练环境和队友影响以及自身的个性特点有关。搏击运动所需要的运动感觉能力,是在一般能力的基础上发展起来的,并有着自己的一些特殊方面。搏击运动要求拳手有极快的反应和起动速度,精细的距离感,良好的注意力分配和转移能力,有效的战术思维,这些都可以通过实战训练、打斗比赛来获得。

以上介绍的是常用的基本训练法,在运动实践中教练员和研习者可以根据个人的具体情况,灵活加以运用或创造更好的方法。

(2)思维品质的训练

在截拳道中,拳手进行思维品质训练的目的,是为了提高对技术训练的分析能力,培养自我对事物感性认识上升为理性认识结果。由于训练、比赛需要实施一系列的技术、战术,而这些技战术在什么形势下运用和怎样运用,思维将起到组织、调控作用。由于比赛中时效性很强,故要求拳手在刹那间经过分析、判断,并决定对策,以付诸行动。战术思维的手段、形式不象一般思维的心理,有充裕时间来判断、推理,而是依靠过去的经验,凭直觉形象来解决战术任务,因此大量丰富的有关知识经验是以思维品质为内部前提的。

练习时,可首先对所掌握的技术动作进行分解,通过分析思考后再对该技术的特性给予总结和评价,如侧踢与低位侧踢两个动作,从外型上看似乎相似,但却有所不同。那么两者的动作特点相同之处在哪儿呢? 实战中,在什么样的情况下,用哪一种腿法更为有效呢? 另外,还可在拳法、步法等技术动作中作一比较认识。即要养成对每一技术特点进行分析的习惯,从而加深对动作的理解。李小龙要求在技术训练中还应对某一动作提出自己的设想。例如:"这样做这一动作如何?""那样做又如何?""怎样才能更有效地发挥自身的技战术水平?"等等。对动作提出假设后,进行假设性检验,以便从中认识其合理性与不合理性,这是培养自我创造思维能力与意志品质的有效方法。

(3)模拟训练

所谓模拟训练,就是习者根据比赛对手、环境、条件等方面的了解与分析,做出适应这些情况的训练安排。模拟训练的内容,应尽可能与比赛或实际搏击的情况相似,从而加强应付各种情况变化的适应能力。这对没有经验的新手来说尤为重要。模拟的方法有实景模拟和语言、图象模拟两种。

实景模拟,也就是在训练过程中,设置逼真的运动竞技的情景和条件,让拳手感到训练情景与正式搏击时一样。另外,对于对手技术的模拟也是相当重要的,让陪练者采用对手的技术打法来帮助参赛者提高在比赛中的适应能力。至于语言、图象的模拟,是拳手利用语言和图象进行表象的模拟练习,如李小龙常用的描绘未来比赛的情形等,以引起拳手大脑的暂时神经联系活动,从而形成对比赛情境的先期适应,这样有利于实战或比赛时的心理稳定。

(4)重视表象的训练

进行该训练的目的,是为了加深对自己已获得或已掌握的技术在大脑中的巩固。它要求在运动瞬间不是公式化地解决战术任务,以至他们往往不加思考地选择一个战术方案。实际上感觉运动应是他们行动的机制,是对变化形势的快速感知和判断,并准确地从记忆中提取所需的动作,这些均表明拳手处于良好的重现表象的状态。在训练中所采用重现表象的训练方法有:

首先,拳手可在每次训练课后或在晚间休息时,排除干扰,静坐下来,然后回忆当天的训练情景,并将训练最主要的技术动作仔细地回忆。这一练习可以象电影中的慢镜头那样进行,以强化和加深对动作的印象。其次,还可在头脑中想出一至数个自己认为在完成训练中最成功的图像,并尽可能持久地保持这一图像,使它在头脑中能很清晰的反映出来。果真的话,当你走上擂台时,你自

然会在恰当的时机，自如地施展出这些印象较深的动作来，从而制敌取胜。这样做还避免和克服了盲目性，并培养了战术意识。

3. 实战训练中的心理训练

在对抗活动中，人的心理活动是极为复杂的。因此，我们如不能有意识地根据技击的特性来训练自身的心理活动，我们就无法适应这一技击运动。

截拳道实战训练中的心理训练方法有：情绪的自我调节训练，自我控制的训练与实战，念动训练与实战心理假设训练等。

(1)情绪的自我调节训练

进行情绪自我调节训练的目的，是为了培养自我良好的心理环境，以适应实战和搏击场上的需要。

具体练习方法是：首先静位站立，两臂放松，体会自己身体肌肉群的紧张和放松程度。另外，还可运用自我暗示来加强自我约束。例如，当你马上要进入比赛场地时，可能由于紧张和激动会很兴奋，且难以平静下来，这时教练可让拳手暂时避开比赛场，静坐下来重新回忆一下自己准备行动的计划："应从哪几个方面来观察对手的技、战术"，"怎样有效地防守与反击"等等，以此将自己的过度兴奋加以抑制、转移或转化。

(2)自我控制训练

进行自我控制训练的目的是为了使自我身心获得或保持有实效的动作行为，以增加成功的有效性和可能性。

当被对手击中或处于不利状态时，重要的一点是控制自我的焦虑和不安，并将焦虑心情变为动力，从而迅速找出自己的缺点，并加以修正。另外，在比赛前多设想些困难的情景及相应的解决措施等，对于比赛时的自我控制能力也是极有帮助的。在以上这些心理因素的综合影响下所形成的运动活动，才能真正有助于研习者自觉地加强和动员身心力量。研习者还可利用自我建议来增强自我信念，如通过重复地想象过去成功的体验或将来的事情，以及穿着自己在一次成功的搏斗中所穿的衣裤，以增强自己的必胜信念。此外，研习者亦可靠学会自我暗示来发挥自我潜力。如用自己的思想控制自己的情绪，或用自己的语言控制自己的思想，如"跳动起来，不要停顿"，"逼上去令对手无路可走"等等，用这样的暗示来控制自己。

(3)念动训练

念动训练是研习者有意识地系统地在大脑中再现已形成的搏击动作的形象。在这里，动作表象重现过程所产生的运动反应，属于意念运动，也就是念动。它是进行表象或想象某一动作时，伴随相应的肌肉运动从而获得训练效果的。这当然要与实际练习结合起来才好。因为当产生一种动作表象时，总会产生实现这种动作的神经冲突，并在大脑皮层中枢产生兴奋，使原有的暂时神经联系恢复，以引起相应的肌肉活动。同时，亦会产生正确动作的动力定型效应，有助于加快动作的熟练和动作的记忆。

(4)假设训练

进行实战心理假设训练的目的，是为了提高自我的战术思维能力，培养技术动作的创新、组合能力，以锻炼自我适应实战的能力。其具体练习方法是：练习时，首先可将自己置身于实战搏击的假想之中，想象对手正在进攻，自己已用各种防御技术进行防守，并不失时机的发起反击。但需注意，练习时可将训练场地布置得与比赛时一样，并按实际比赛时的时间去要求。总之，要尽力达到与正式比赛尽可能相同的情景进行实战性的假设和模拟训练。通过以上这些心理训练后，对技击术的发展，会有一个飞跃。

(七)心理训练阶段与程序

在截拳道的训练体系中,心理训练与身体及技、战术训练一起组成了现代训练体系。据李小龙称,在实战中心理训练的有效性能保证拳手获胜的比率大约占20~33%,甚至更多。因此,试想一个拳手如果本身距离感差,反应迟缓,意志不够坚强,情绪起伏不定,思维模糊不清,那么他取胜的可能性就不大。由于训练与实战比赛是一个有机的连续体,而且又因各自面临的任务性质和所处的环境条件有很大的区别,所以心理训练可分为两个阶段去练习,它们是短期心理训练和长期心理训练。

1. 短期心理训练

短期心理训练是指研习者学会利用意识调节和控制自己的心理状态,使之能在比赛中保持心理的稳定性,并形成最佳的竞技状态,以便充分发挥出自身运动潜能。

练习从赛前一个月或赛前2~3周开始,具体任务是:首先使拳手了解此次比赛的意义,以激起拳手良好的比赛动机。其中最主要的是培养他们的高级情感,如爱国主义感、荣誉感及责任感等。一般说,训练、比赛的动机应以社会意义的动机为主,而且以高级情感为支配地位时所产生的情感体验大都是积极、增力的。同时,还要搜集和研究将面临的比赛,及包括对手的心理素质等各方面的情况,然后从身体、技战术与心理素质进行比较,制定出克敌制胜的策略和战术。在提高拳手意志品质、信心和战术思维的条件下,训练他们克服各种困难和应付突然产生的障碍的能力。在训练中要努力贯彻上述具体任务和目的,使拳手确定参加比赛的目的,并建立达到目的的心理定向,以便形成实现目的的信心,掌握自我调节和自我控制心理状态的方法,达到最佳竞技状态。

2. 长期心理训练

为了取得比赛的胜利,不仅仅要从身体、技术、战术等方面去准备,还要从心理方面进行深入细致的准备和训练,以便形成最佳的心理状态,在极度紧张的搏击中发挥自己的体力、技术、战术水平。所谓长期心理训练就是指教练员有意识地对拳手的心理过程和个性心理特征施加影响,以发展较高水平的心理品质。为此,有些心理品质需在长期的艰苦训练中培养,因为这些心理品质,如坚强的意志、良好的时空感等,拳手必须坚持不断地进行完善和锻炼。同时,训练的水平是由训练的长期性、艰苦性和科学性所决定的。因此,教练员应根据拳手本身的特点,以及拳手从事这项运动应具备的心理品质,在整个训练过程中有计划、有目的的进行针对性的心理训练。例如,快要下训练课时,或在拳手感到非常疲倦时,突然提出新的训练任务和要求,其目的在于培养拳手在最艰苦、最困难的条件下,动员自己的全部身心力量去克服困难的意志品质。另外,李小龙还要求拳手要积极做好心理能量的准备,从而形成赛前的最佳心理状态。

(八)搏杀中的心理战法

在现代搏击运动中,心理战被普遍采用。现代拳手更应善于研究和掌握心理战的规律和特点,这是高水平的截拳道拳手的必修课目之一。

1. 心理战法概述

所谓心理战,是李小龙运用心理学原理从精神上瓦解对手的一种手段。即依据心理学原理,通过特殊的信息媒介和谋略手段对对手施加心理影响,以瓦解对方的一种无形的武器。

(1)李小龙心理战法的特点

①非强制性

通常的搏击是强制性的,即通过武力手段消灭敌方肉体或强迫敌方服从我方意志。而心理战

则是巧妙地对对方施加心理影响,使其不知不觉地或自愿地发生某种心理变化。

②搏击意图的隐蔽性

心理战的实施者只有将心理攻击和渗透的企图完全隐蔽起来,含而不露,对方才能在无心理防御的情况下接受影响。如果缺乏这种隐蔽性,搏击意图被对方识破,对方就会对接受的影响予以抵制和反击,心理战就达不到预期目的。

③搏击手段的特殊性

通常的搏击都是运用拳、脚、肘、膝等武器去杀伤对手,以达到摧毁对手作战能力的目的。心理战也服从这一目的,但其作战手段往往不是主要运用上述的物质武器,而更多地采用"精神武器"——信息。这种特殊的信息可以是温和的理智的点拨和情绪感化,也可以是含蓄的不作论证的暗示和诱导,等等。心理战正是以这种特殊的精神手段,对敌方施加影响以达到预期的目的。

(2)心理战在搏击中的地位和作用

①心理战是搏击运动中不可缺少的作战形式

也就是说,武力与心理攻击是并行不悖的。

②心理战是实现搏击目的的必要的和有效的手段

由于武器是由人使用的,所以运用心理战能涣散对方的信心,击垮其意志,从而使其丧失作战能力。在一定意义上来说,心理战是不亚于武力作战的一种必要而有效的搏击方式。

③心理战有助于维护和提高己方的战斗力

由于搏击运动中的心理影响是相互的,因此己方可通过心理战去反击对手的心理攻势,从而提高己方的战斗士气和增强战斗力。

2. 技击中心理战的基本原则

心理战的基本原则是依据人的心理活动规律和心理战本身的特点提出来的。只有遵循这些原则实施心理战,才能收到预期的效果。

(1)客观性原则

人的心理是客观现实在人脑中的反映。这就是说,实施心理作战时,应从客观实际出发,尊重事实。

(2)适应性原则

心理战只有从对方的心理特点出发,与之相适应,才能有的放矢,收到令人满意的效果。

(3)隐蔽性原则

心理战的目的是对敌方施加心理影响以瓦解对方,如这一企图被对方察知的话,就会使对手产生防范心理,心理战就难以奏效。

(4)强化性原则

人对事物产生注意、感知等心理活动是有条件的,除主观条件外,刺激物的强度也是一个重要的客观条件。

(5)"心战"与"兵战"相结合原理

辩证唯物主义认为,物质是第一性,精神第二性。物质决定精神,精神对物质有反作用。雄厚的打斗实力,是心战的物质基础,只有具备了雄厚的物质基础,开展心战才有可能。同时,心战又是兵战的心理保障,在成功的心战配合下,兵战更容易取胜。

第五章　李小龙的形体训练法

李小龙开创了“真功夫”的时代，全世界都为之迷惑不解，他是如何练就如此高超的武艺和强大的攻击力的呢？在他死后的二十多年里，人们一直在研究这个问题，直至今日这个问题才逐渐地被人们所认识。

李小龙那身结实的肌肉、令人敬畏的体型轮廓和难以置信的爆发力，本身就代表着一种神威和气势。事实证明，李小龙的肌肉质量是举世无双的，在肌肉的线条上就连一些职业健美运动员都自叹不如。据李小龙讲，他的这身发达的肌肉学自于美籍华裔功夫大师詹姆斯（中文名严镜海），他们两人虽同是中国人，詹姆斯年龄长李小龙一倍，身材与李小龙差不多，然而肌肉却十分发达，且线条明显。李小龙虚心向詹姆斯请教健美方法，并且列出计划，严格的锻炼。后来，李小龙这身强健的肌肉成了他那无坚不摧的拳脚的动力源。作为才华超群的一代武术奇才，无论是在表演场合还是在正式比武中，李小龙那兼具阳刚与阴柔之美的形体和身手无拘无束，其出神入化的实战技法和打击力更是无不令世界技击高手们为之叹服，使众多拳迷为之倾倒。

李小龙是如何练就这副“钢筋铁骨”般的身体和那身神奇的超人功夫的呢？他是如何练就那双硬如铁棒的前臂和“铁板”般的腰腹肌的呢？他是如何…………。下面，笔者介绍李小龙的健身训练计划，供有志者学习与参考。

第一节　李小龙的健美训练浅谈

在李小龙的所有训练计划中，健美运动既可以徒手进行练习，也可以采用各种各样轻重不同的运动器械进行练习。例如用哑铃、杠铃、壶铃等举重器械，单杠、双杠等体操器械，以及弹簧扩胸器、滑轮拉力器和特制的力量综合练习器等。为了达到健身与强身的目的，健美运动规定了自己特殊的训练方法。采用各种器械做各种动作时，在器械轻重，动作的次数、组数、和负荷等方面，都有特殊的要求和安排。

（一）健美锻炼时的时间安排

李小龙曾说过，关于时间的安排，这与个人训练水平、肌肉的质量、体质、营养条件、休息和不同的专项训练目的等都有密切的关系。而且肌肉的“增生”是根据“锻炼→营养→休息→肌肉增生”的规律循环发展的。因此，肌肉经过适当的锻炼后，要补充足够的营养物质，并配合适当的休息，使肌纤维能够逐渐粗壮起来。

根据以上道理，健美锻炼必须使局部肌肉群有适当休息，才能使肌肉获得“增生”。而有些人不根据自己的体质和训练水平，盲目地根据高级健美运动员，或水平比较好的运动员的训练原则进行训练；也有些人认为肌肉练得越多，刺激越大，就长得越快，有的甚至天天练，结果适得其反，由于

疲劳过度，不仅使肌肉练僵、练死，而且也影响了技术动作的质量与爆发力的增长。因此每星期不管练几次，都必须使局部肌肉群有足够的时间补充营养和休息，使肌肉能得到正常生长，当然，间息时间过长也不利，如果是连续两天或三天锻炼的话，则一定要把锻炼的各部位的肌肉分开练习。如：第一天练胸部、胳膊、腹部；第二天就练肩部、背和腿部。大量的实践证明，初学者和半年左右的健美锻炼者，采取练一天隔一天，每周三次的训练方法比较合适。半年以后，可根据营养与体质条件，每周增加到四次。

（二）健美锻炼中的体围标准

关于体围的标准，人们有着不同的审美观点：有些人认为应是“虎背熊腰、身材高大和体格魁梧”；有些则认为是“体型修长，高矮适中”。李小龙却认为，理想的现代男性，应该是“体型比例匀称、肌肉丰满结实、举止大方自然”。从肌肉训练的角度来看，身高、体重和体围的比例应相适应。

一般的健美训练的体围比例是：

1. 颈围、上臂围、前臂围和腰围，是以“胸围”为基准作比较。

2. 大腿围和小腿围，是以“臀围”为基准作比较的。

3. 胸围和臀围的比例应是10:9。

4. 颈围是胸围的38%，前臂围应是胸围的30%；上臂围（伸直后）应比前臂围粗15%；腰围应是胸围的75%；大腿围应是臀围的60%；小腿围应是臀围的40%。

第二节　李小龙的胸肌锻炼法

李小龙曾将胸大肌的外形部位，分为“外侧翼”、“下缘沟”、“中间沟”及“上胸部”四部分（图705）。

胸大肌经过两三个月锻炼后，开始先形成胸部的外侧翼，再出现下缘沟的肌肉群。再继续锻炼下去，外侧翼会逐渐向中间沟发展，下缘沟由下往上胸部发展，最后与三角肌前束肌群相衔接，形成宽厚结实的胸大肌。

胸部肌肉群由胸大肌、胸小肌、肋前肌和肋间内、外肌等组成。它的功能是增强胸部抗击打能力，使上臂内收、拉引肩胛前伸，以及回旋与提肋，并能辅助吸气。

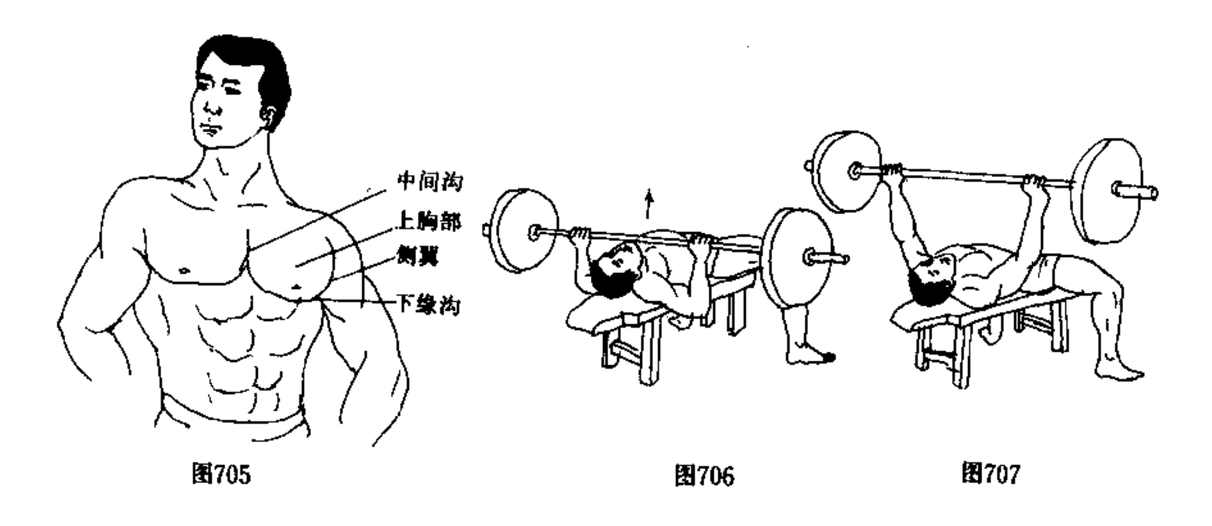


图705　图706　图707

(一)平卧推举练习法

李小龙生前喜欢用“杠铃”和“哑铃”练习(图706、图707)。

练习时,两手在杠上的握距,一般分为“中握距”与“宽握距”。所谓“中握距”就是两手握杠的宽度略宽于肩宽度,“宽握距”就是两手握杠的宽度比肩宽1~2个手掌的宽度。

“中握距”适宜于初学者,主要用于发达胸部外侧翼和下缘沟。“宽握距”适合于有一定锻炼基础的人,主要是锻炼胸大肌的两侧翼中部,使外侧翼宽厚。如果握距小于肩宽度,则用力点就会集中到肱三头肌,它对发达肱三头肌是个很好的训练方法。仰卧在长登上时,必须使躯干从后肩部到臀部成“桥形”,也就是使腰背用力收紧,并挺胸收小腹,腰背部离开凳面,只有背肩部和臀部触及凳面,这样将有助于胸大肌的集中发力。

训练中,杠铃的横杠应放在第四、五根肋骨之上。随着吸气,以胸大肌的收缩力量,正握持铃向上推起至两臂向上伸直,并使胸腔能够挺起,胸大肌收紧,随之再呼气,持铃慢慢放下还原。同时,杠铃向上推起时,可略向前偏成“抛物线”向上运动,两臂伸直时杠铃重心处于肩关节的支撑点上。

做平卧推举时的呼吸方法有:

1. 初学或举轻杠铃时,可在横杠离胸用力推起时吸气,放下还原时呼气。

2. 举重的份量重或举到最后几次而较费劲时,可采取直臂持铃,先深呼吸2~3次,再吸一口气,同时把杠铃慢慢地下放至胸上。当横杠触及胸上时,做短促的呼气,并进行连续的吸气,吸最后一口的同时把杠铃举至两臂伸直。

(二)平卧飞鸟练习法

在双手持哑铃的训练中,这个平卧飞鸟动作对发达胸大肌外侧翼的中部较好,而且对扩大胸腔亦有特殊作用。仰卧时需成“桥形”,两手掌心相对持哑铃,两臂伸直并垂直于地面。随即慢慢呼气,以胸大肌控制住,两手持铃慢慢稍屈肘向两侧下落至最低位置(图708);再吸气,以胸大肌的收缩力及臂力持铃循原路线举起还原,直至两臂伸直(图709)。

李小龙认为,这个动作的关键是两肘弯曲角度的大小和用力点,对胸大肌能否集中收缩力和充分伸展影响很大。两臂持铃时,握铃应稍松些,而且两臂在张开落下或举起合拢时,应把整个用力的意识都集中在胸大肌上。当两臂向两侧逐渐屈肘张开时。胸大肌应仍然处于紧张的收缩状态中,并且随着下降加深,两肘间的角度渐渐变小,一直到肩关节能充分展开,使胸大肌感到完全伸长,两臂持铃下降到极限为止。持铃举起时,以胸大肌的收缩力量,使两臂循原路线举起,直至最后两臂伸直还原位为止。

(三)俯卧撑练习法

李小龙曾经对自己的学生说过,一般人在做俯卧撑时,用力点大都集中在肱三头肌和三角肌上,胸大肌很少参与工作。而在其自己的训练法中,则要求集中胸大肌用力。两者的主要区别在于:直臂支撑在预备姿势时,肩关节应向前倾成10~15°角,而不是一般直臂支撑与地面垂直位。同时,伸臂撑起时,两肩和身体应稍向前成弧线上升,使胸部向前挺出,而不是使身体直线上、下或向后退缩。

练习时,当身体下降时呼气,使肩关节放松,胸大肌充分伸长,头部稍向前探,使胸腔有完全扩张的感觉;随即吸气,胸大肌突然收缩,同时伸臂至伸直、胸部挺起,全身应保持挺直的姿势。不能使腹部下沉,臀部向上拱起。

刚开始训练时，可先练习在地上做动作，如能准确地做20次以上时，可再做“支架俯卧撑”。如能做40次以上时，就可以把脚垫高后再做支架俯卧撑了。最后，可再做背上负重的支架俯卧撑(图710)。

本动作主要是练习胸大肌的两侧翼中下部和中间沟。如果两脚垫高到齐腰高度后，锻炼的重点就转移到了两侧翼的中上部和上胸部位。

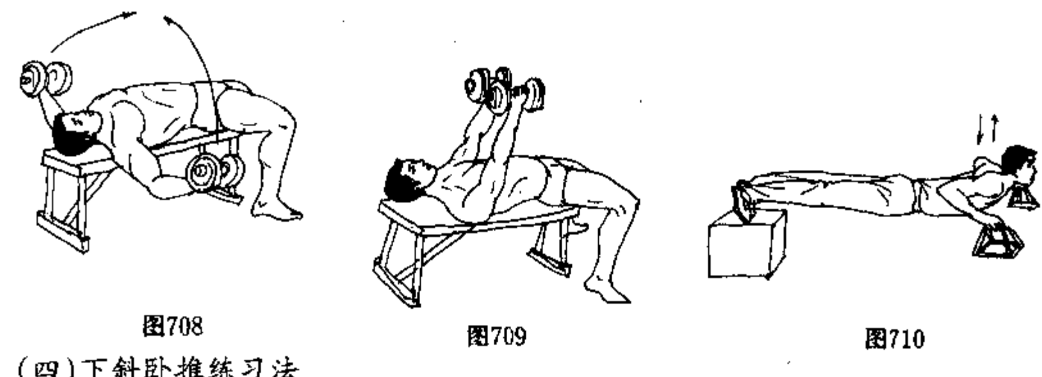


图708　　图709　　图710

(四)下斜卧推练习法

在李小龙的整个健美训练体系中，这个动作主要是用来锻炼胸大肌外侧翼下部和下缘沟。当然，该动作适于有一定基础的练习者来锻炼。仰卧时脚要高、头要低，倾斜角度为15～30°，正握横杠放在胸部乳头下沿位置(图711)；然后使杠铃垂直向上推起，全臂与地面成垂直，使杠铃重心正好能处在肩关节的垂直线上(图712)。此训练，在靠近训练者头部位置要站人保护。

(五)上斜卧推练习法

该动作主要是发达胸大肌外侧翼上部和上胸部连接三角肌前束等肌群。如果没有特制的卧凳，可以用一块木板一端放高成斜坡来练习。动作要领是：练习者斜卧在木板上，先正握杠把横杠放在胸上部和胸锁骨下沿处(图713)，随后垂直向上推起至两臂伸直，其余同“平卧推举”相同(图714)。不过，由于本动作具有一定的危险性，所以在练习过程中要注意作好保护工作。

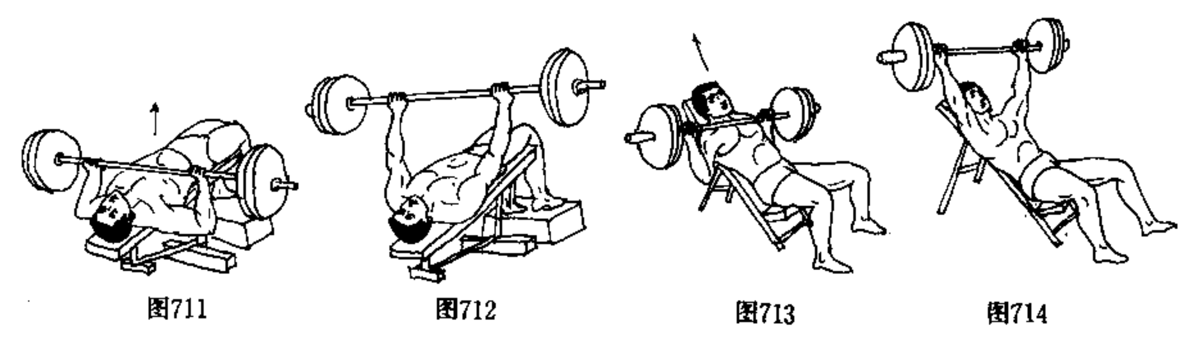


图711　　图712　　图713　　图714

(六)胸肌训练程序

1. 初练阶段：即从初练到3个月的胸肌锻炼。李小龙要求在此阶段应根据胸大肌的生理特点和体能情况，逐步提高难度和增加运动量。一般可按下述程序进行：第一个月练习中握距“仰卧推举”，第二个月练“平卧飞鸟”，第三个月练习“俯卧撑”。每周练3次，每个动作3组，每组8～12次。同时，锻炼胸大肌必须与背阔肌及大腿肌群结合起来做。腿部肌肉力量大，试举重量重，能引起深呼吸，因而对扩大胸腔和增强肺活量也有显著的效果。

2.3～6个月的训练阶段：以“平卧飞鸟”和“俯卧撑”为第一组合，以“平卧推举”和“重锤拉力器夹胸”为第二组合。每星期仍练3次，两个组合在两周间循环训练，每个动作练3组，每组练8～12次。

3.6个月～一年的训练阶段：以“平卧推举”、“平卧飞鸟”和“俯卧撑”三个动作为一个组合。其中，“平卧推举”练4组，“平卧飞鸟”练3组，“俯卧撑”练2组，每组练8～10次，每周仍练3次，但胸部动作每周练两次就够了。一年以后，可根据胸肌的发展情况、合理地选择发展不同部位的3个动作为一个组合，由于自身的运动量逐渐增大，因此还要与全面发展其它各部分肌肉锻炼相结合。

第三节　李小龙的肩部肌肉锻炼法

在日常生活中，很多人在穿上衣时喜欢用“垫肩”来衬托出肩膀的宽阔壮实，以掩饰“塌肩”或“正八字肩”（溜肩）的肩部缺陷。事实上，我们只要把肩部的三角肌和斜方肌锻炼得饱满结实，就可以使你永远保持一个宽阔而强健的肩膀。经常锻炼肩部，不但可以柔韧肩关节，还可增强出拳时的爆发力，以及强化对上体的防护能力等。李小龙在戒备势的训练中明确地讲过：“在打斗时，上盘一定要小心保护，尤其是双手有时会因忙于攻击或格挡，而无暇顾及脸部。所以最好把脸向肩部方向转动，并把肩略为提高，把头略微垂下，使肩膀保护脸。”

肩部主要由三角肌、肩胛提肌和斜方肌等组成。其中，三角肌又分为前束、中束和后束；它的功能是使臂部向前、侧、后做内外旋和上举动作，还具有保持肩关节的稳定等作用。

（一）发达三角肌前束的锻炼方法

在李小龙的健美训练计划中，锻炼三角肌前束的方法有：立正上拉、前平举、推举。

1. 立正上拉练习法

这个动作可以用杠铃，也可以用哑铃或拉力器等进行训练。主要是锻炼三角肌前束和斜方肌。它与胸上部的肌肉群协调配合，构成了上体挺拔饱满的体姿。

练习时，先两脚开立，以两手背向前正握握住横杠，两手间握距可采用“窄握”或“宽握”，持杠下垂于腿前（图715）；随即吸气，持铃贴身提起至肩前稍停，这时两肘应尽量上提（图716），稍停，再呼气，持铃慢慢贴身放下还原。上提时，应集中用肩部和斜方肌的力量，把杠铃尽量贴身提起，上体保持挺胸直腰，不准前后摆动，两肘肘尖应向上。有时可先用重杠铃练习，再换用轻杠铃练习；或者先轻后重。在练习的组数和次数上，也可采用由多到少的降数法或采用由少到多的升数法，合理有效地进行训练。

2. 前平举练习法

这个动作可以用杠铃进行训练，也可以用哑铃或壶铃，其所锻炼的部位以及功能基本与前一个动作相同。

练习时，以两手背向前正握持杠铃或哑铃，下垂于腿前（图717），两手的间距大约与肩相同。

接下来，直臂正握持杠铃经体前方举起至与肩齐位置，稍停，再呼气，直臂慢慢放下还原。直臂持铃举起时，手肘不要弯曲，尤其是疲倦后更是如此，上体不准前后摆动以免影响动作效果或发生伤害事故。若经体前举起于头顶上方，对锻炼斜方肌更有效（图718）。

3. 推举练习法

练这个动作最好用哑铃或壶铃，可根据实际情况决定用单手或用双手练习。

练习时，两脚开立站稳或坐于凳上，两手（或单手）提铃置于肩部外侧（图719），同时上体保持

挺胸收腹和紧腰，全身直立；随即吸气，持铃垂直向上推起至头顶上方，全臂伸直(图 720)，稍停，再慢慢放下还原。这个动作同时还能锻炼上臂肱三头肌。

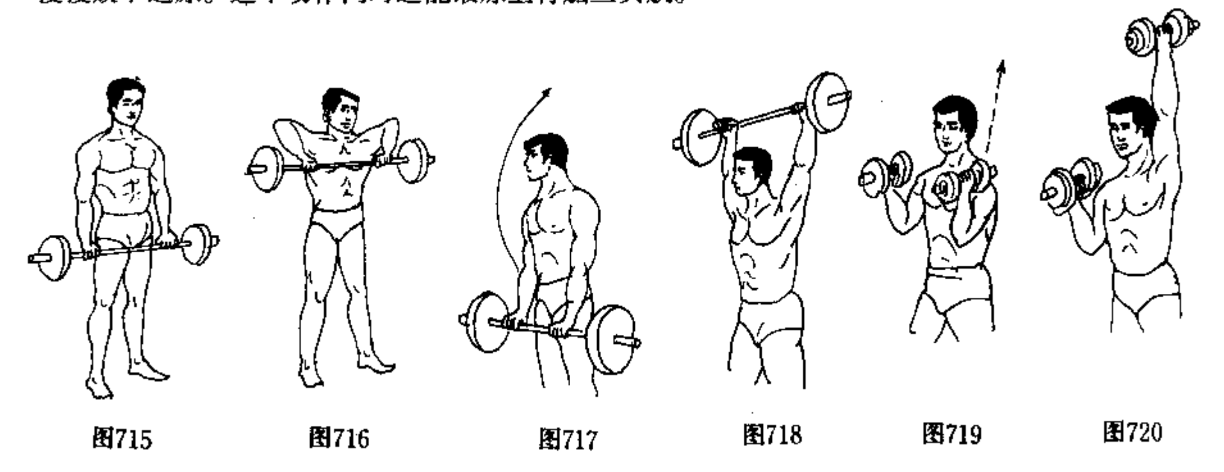


图715　图716　图717　图718　图719　图720

(二)发达三角肌中束的锻炼方法

练习三角肌中束的最佳方法就是侧平举。它可以用哑铃或拉力器来进行锻炼，其中以用拉力器练习的效果为最好。

练习时，先用左手(或右手)握紧拉力器的把手(图 721)，随即吸气，先由屈肘至不屈肘向左侧拉至与肩齐位置稍停(图 722)；然后呼气，将左手慢慢放下还原至腹前，待做完本组次数和组数后，再换手进行练习。

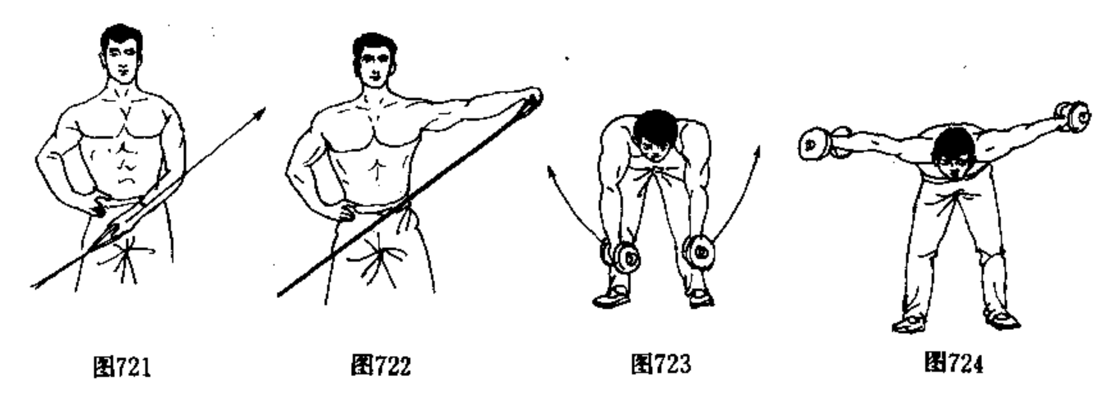


图721　图722　图723　图724

(三)发达三角肌后束和上背肌群的锻炼方法

1. 俯立侧平举练习法

这个动作主要是用来锻炼三角肌后束和上背肌群，如大圆肌和冈下肌等。

练习时，两脚开立，重心在两脚之间，俯身向前屈体至上体与地面平行。背部保持平直，头部略抬起，两腿略微弯曲，同时两手拳眼向前持哑铃下垂于腿前(图 723)。随即吸气，屈肘持哑铃分别向体侧举起至上臂与肩平稍停(图 724)。然后，再呼气，持哑铃慢慢放下还原至两臂下垂姿势。

在训练过程中，持哑铃举起或放下时，上体不准上下摆动，以免影响动作质量。练习的组数、次数与哑铃的重量，可根据自己的实际情况决定。

2. 颈后推举练习法

这个动作可以站着也可以坐在凳上进行练习。如果是使用重杠铃时，必须有专人保护和帮助。

练习时,两手正握持杠铃置于颈后的肩上(图 725),上体保持挺胸收腹紧腰。接下来,在吸气的同时,持铃垂直向上推起至头顶后上方稍停(图 726)。然后,再呼气,慢慢放下还原。握杠铃向上推起时,为了集中以三角肌和上背肌群用力,两手肘应向两侧张开并尽量向后压一些。同时,上体应保持挺直的姿势,不得借助于上体摆动或躯干屈伸的惯性力量做动作。

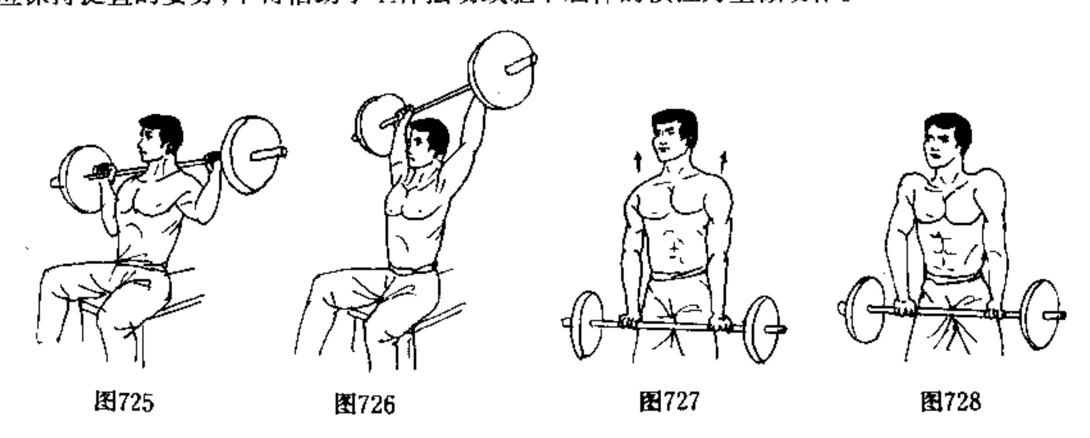


图725　图726　图727　图728

(四)发达斜方肌的锻炼方法

1. 站立提肩练习法

如果大家留意的话,可能早就注意到了李小龙那高耸有力的斜方肌。一位加拿大武师赞誉李小龙说:“当他把斜方肌耸起的时候,就象一只雄狮在待机而扑。”

练习时,两手正握持杠铃或哑铃下垂于腿前(图 727),使两肩和斜方肌放松。随即吸气,使两肩以颈侧斜方肌的力量,向上收缩至两肩完全耸起,接近于耳部(图 728)。稍停后,再呼气,使两肩胛由前向后慢慢伸展,并在充分扩胸后,两肩向下放松转入起势。具体训练时,可根据实际情况采用重杠与轻杠交叉进行训练,以保证大块斜方肌练出线条来。

2. 俯立耸肩练习法

动作要领与功效基本同上。练习时,两脚开立,俯身向前屈体与地面平行,两手持杠铃或哑铃下垂于腿前,两肩肌群完全放松下垂。随后,吸气,以肩斜方肌、三角肌和上背肌群的力量,使两肩膀向上耸起至最高位置,稍停后,再呼气,使两肩慢慢放松下垂还原,然后再进行重复练习。

李小龙强调,在锻炼斜方肌的过程中,两手肘不能弯曲借力,上体也不能摆动助力。

(五)肩部肌肉训练程序

我们都知道,肩部不仅有三角肌还有颈侧斜方肌和胸大肌上部肌群等,组成了一个饱满、宽阔而使人充满朝气和斗志的肩膀。因此,必须加强肩膀周围肌群的同时发展。

在训练过程中,初练时,按三角肌前、中、后束不同部位,每一个月安排一个动作。例如,正立上拉,侧平举或颈后推举等。每个动作练 2~3 组,每组 8~12 次。

3 个月~6 个月可以两个动作作为一个组合。例如前束——中束,中束——后束,前束——后束三个组合。每个动作安排 2~3 组,每组练 8~12 次。

半年以后,可根据实际发展情况,选择 3 个不同部位的动作为一个组合。此时,每周可锻炼两次,每个组合的综合组数为 8~10 组,每组练 8~12 次。

以上是李小龙的个人训练计划,不一定能够完全适合你,你应根据自身的实际情况制订切实可行而又有效的训练计划。

第四节　李小龙的臂部肌肉锻炼方法

李小龙在始终认为，手是人类最原始、最基本而又最实用的搏斗武器，所以他的脚上功夫虽然相当厉害，并几乎成了他个人的代名词(如"李三脚")，但他仍然注重对上肢的锻炼，尤其是对前臂的训练，因为这是搏击的"前沿阵地"。他的妻子莲达说他对前臂的训练几乎到了"着魔"的地步。只要有人采用任何一种新的前臂练习方法，他就一定要想办法学到它。他甚至让他的老朋友乔治·李给他制造了几种手臂练习器。乔治曾说过："他经常把设计草图给我，然后让我按照要求和规格去完成，当然了。乔治笑笑后又说，"我知道布鲁斯设计的这些器械对练习肌肉是很有效的，所以我往往在给他寄一副器械的同时也留一副器械在家自己练。"

罗勃·华尔是李小龙的另一位空手道朋友，他曾在李小龙主演的影片中饰过重要角色。他说："布鲁斯的前臂和身体的比例是我所见的人中最大的，他不但前臂异常发达，而且还拥有一双铁拳，真是太可怕了。"

李小龙每天坚持练习胳臂，他认为手臂的肌肉密度很大，所以必须每天给予他们一定量的刺激，这样才能强壮。

(一)肱二头肌的锻炼方法

在李小龙的健身训练计划中，常用的发达肱二头肌的方法有：反握前弯举、坐姿前弯举、俯立前弯举、斜托弯举及侧弯举等。

1. 反握前弯举练习法

在训练时，这个动作可用反握杠铃(图 729、图 730)、哑铃(图 731、图 732)、和拉力器(图 733)等器械进行练习，而且本练习对增强拳法中的勾拳的力量亦甚为有效。

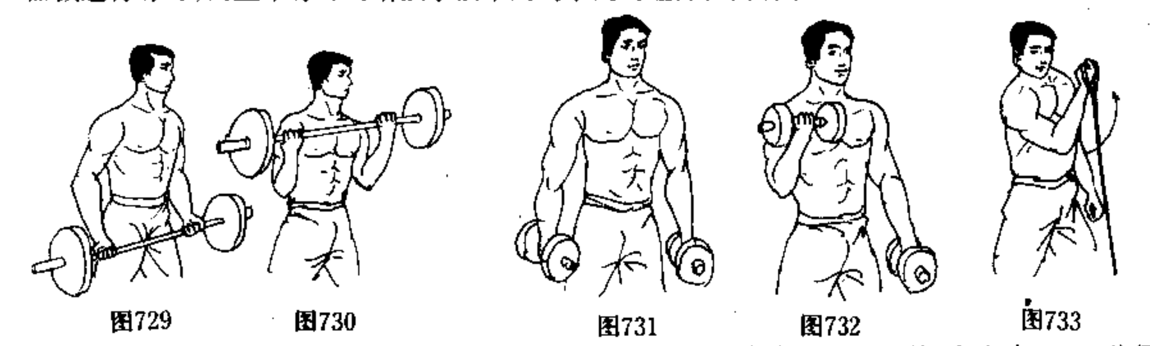


图729　图730　图731　图732　图733

练习时，需做好热身活动，两脚开立，两手掌心向前反握持铃下垂于腿前，全身直立，上臂紧贴体侧。接下来，反握持铃以肱二头肌的收缩来屈肘弯起至肩前，稍停后，再呼气，慢慢地把握持铃放下还原。持铃弯起或放下时，上臂一定要紧贴体侧，不准前后移动，手腕必须与前臂保持直线状态，不准上下弯动和左右晃动。当持铃弯起后，应使自己感到肱二头肌完全收紧，反握持铃放下时需缓慢，以增强锻炼效果与避免伤害事故的发生，也就是使肱二头肌始终处于紧张收缩的状态中，逐渐地使肱二头肌伸长，到充分伸展为止。至于组数与器械重量应根据情况自行掌握。

2. 坐姿前弯举练习法

这个动作有"正坐"、"俯坐"、"斜坐"三种形式。坐着练习主要是使下肢在固定不动的状态中，这样上肢用力会更为集中些。

现以正坐为例，手持哑铃下垂体侧，上体挺直坐在凳子上；俯坐是手持哑铃下垂于两腿间(图

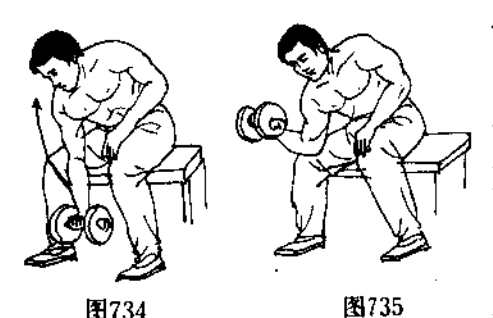


图734　图735

734)，并使上臂的外侧下端靠近在大腿膝部内侧，上体略向前倾；然后，吸气，以肱二头肌的收缩反握持铃屈肘举起至肩前(图735)，稍停后，再呼气，慢慢地反握持哑铃放下还原。在这里，不管哪种坐姿，必须下垂伸直手臂，上臂一定要贴紧体侧，而不得借助于身体后仰将哑铃举起。

3. 俯立弯举练习法

这个动作可用哑铃或杠铃来练习，有用哑铃的俯立姿势和用杠铃的俯立站姿两种，还有一种是俯卧于长凳上的俯伏弯举。动作要领与前述相同。两手握杠时必须手心向前，取反握杠法。

4. 斜托弯举练习法

这个动作是把上臂靠托在固定的斜垫上，斜托的角度为45～60°。可以用反握杠铃(图736、图737)、哑铃或拉力器进行练习。

练习时，可将上臂固定在托板上，以有利于肱二头肌的集中发力。一般情况下，这个动作只适宜于有一定基础者进行练习。练习中不准以身体的后仰助力。

5. 侧弯举练习法

这个动作主要是发达上臂肱前肌和前臂伸指肌。它可以站着也可坐着进行练习(图738、图739)。

练习时，两手或一手持哑铃，拳眼向前，弯臂向上举起，动作要领与上述相同。另外，本动作对于增强臂肌的线条亦相当有用。

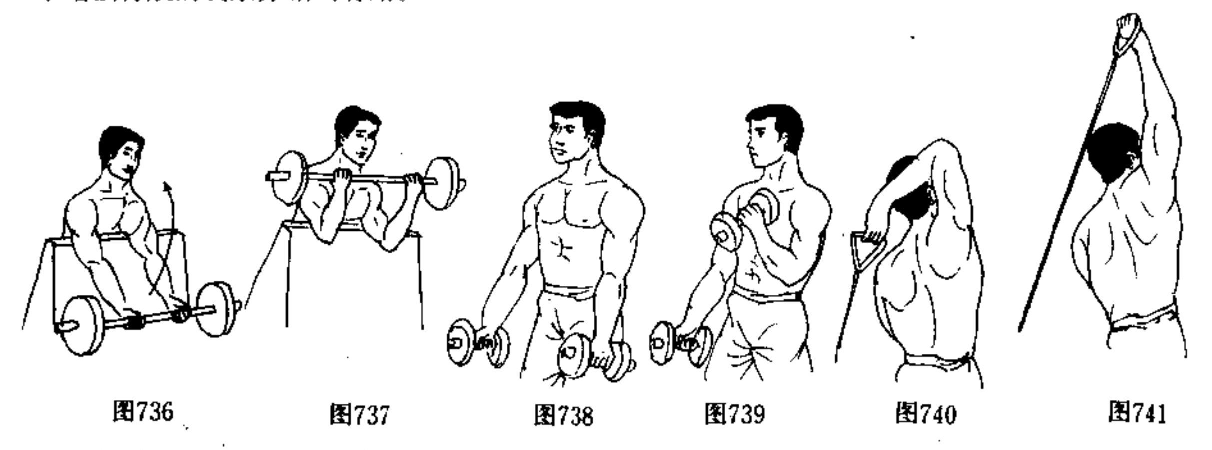


图736　图737　图738　图739　图740　图741

(二)肱二头肌的锻炼方法

锻炼肱三头肌，由于握法不同，锻炼的部位也不同。如果用“反握法”握杠，就是掌心向前，当然这是指身体前面位；如果用“对握”，就是拳眼向前手心相对，这个动作主要是为了锻炼肱三头肌的内侧头，这部分肌肉约占整个肱三头肌体积的三分之二。另外，还有一种“正握法”握杠，就是手背向前的握法，该类技巧主要是练习肱三头肌的外侧头。

李小龙用于锻炼肱三头肌的主要方法有：颈后臂屈伸、仰卧臂屈伸、站立直臂后拉及重力下压臂屈伸等。

1. 颈后臂屈伸练习法

这个动作可用正握杠铃、哑铃或弹性拉力器(图740、图741)等器械进行练习。练习时坐着或站着，但是不管采用哪种方式，上臂都必须紧贴耳侧，不要向前移动。因为上臂在垂直的位置中，手

臂屈伸的动作幅度最大，锻炼效果也最好。同时还必须配合好呼吸，即用力举起手臂伸直时吸气，屈臂慢慢落下至颈后时呼气。如果是初学者或使用重器械时，应做好辅助与保护工作。

2. 仰卧臂屈伸练习法

这个动作可以用正握杠铃或哑铃练习。仰卧于长凳上，直臂正握持铃在肩部上方与地面成垂直状。在臂的屈伸过程中，上臂应保持与地面垂直，不要向前后移动。正握持铃落下时，应慢慢落下使肱三头肌逐渐伸长(图742)，举起伸直时，应使肱三头肌完全收紧(图743)。如果采用反握法练习，可在手臂伸直的同时，使手腕向外翻转，这样肱三头肌会感到有彻底收紧的感觉。练习时，要注意组数与重量的搭配，以免因肌肉僵化而影响动作质量。

3. 重力下压臂屈伸练习法

这个动作通常使用综合训练器上的专用器材为好，如条件不具备，可使用“重锤拉力器”进行练习，当然用橡皮带作拉力器亦能达到同样的效果。

训练时，要求上臂紧贴体侧，前手臂向上弯起，两手正握握牢握杠(图744)；接下来吸气，以肱三头肌的收缩力量，使两手向下拉，至全臂伸直为止(图745)；然后，再呼气，两手向上慢慢还原。注意，练习时不得借助于身体的力量，并需调整好组数与次数以保证安全。

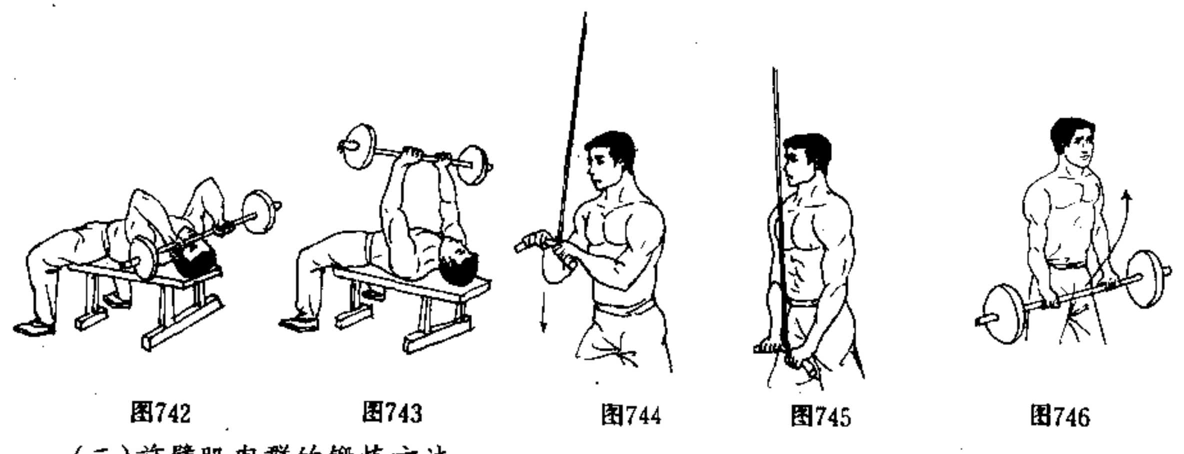


图742 图743 图744 图745 图746

(三)前臂肌肉群的锻炼方法

关于前臂的作用前面已经介绍过了，现将具体锻炼方法介绍如下：正握弯举、反握腕弯举、正握腕弯举。

1. 正握弯举练习法

李小龙认为这个动作主要为了锻炼前臂伸指肌。练习时，两脚开立，两手背向前正握持杠铃或哑铃，两手间距与肩同宽，下垂于体前(图746)；接下来，吸气，双手持铃弯起至胸前(图747)，稍停后再呼气，持铃慢慢放下还原。

在训练中，持铃上弯和放下时，上臂必须贴于体侧，不应抵在肋关节上，并不准前后移动身体，以免影响锻炼效果。手腕应与前臂保持平直，不得上、下移动。为了增强锻炼效果，可采用重杠铃与轻杠铃交叉进行练习。

2. 反握腕弯举练习法

该技巧的功效同前一个动作，且对增强腕力相当有效。李小龙的腕力是相当厉害的，据说他在无数次的“掰手腕”比赛中仅负过一次。

练习本动作时，可坐于凳上，手背向前正握持杠铃或哑铃，两前臂贴在大腿上，两上臂向内夹紧，使手腕下垂于膝盖前或凳端(图748)；接下来，吸气，使手腕向上弯起至伸指肌彻底收紧为止

(图 749),稍停后,再呼气,使手腕慢慢放下。在具体训练时,本动作多与反握腕弯举练习法配合进行,而且要注意发力点。

3. 握腕弯举练习法

这个动作主要是锻炼前臂屈指肌群,同时能增强腕力。

练习时,坐姿与上相同。前臂要贴在大腿上,掌心向前反握持杠铃,使手背贴住膝盖(图 750),两上臂和肘向内夹紧。接下来,吸气,反握持杠铃向上弯举至手腕不能再向内弯起或屈伸肌彻底收紧为止(图 751),这样待稍停后,再呼气,持铃慢慢放下还原。在整个动作过程中,前臂都必须紧贴在大腿上,以免因牵动上臂而影响本动作的练习效果。

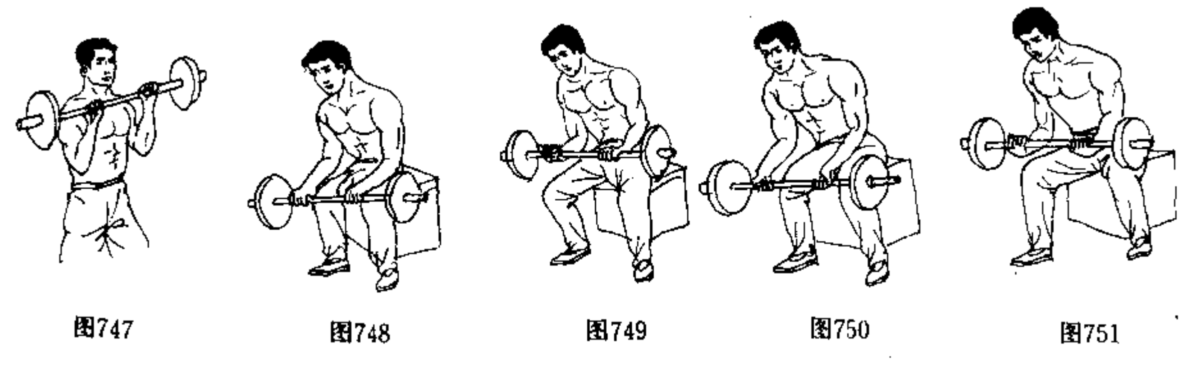


图747　图748　图749　图750　图751

第五节　李小龙的颈部肌肉锻炼方法

李小龙非常注重颈部的锻炼,他也常常对学生强调颈部锻炼的重要性。他说:"颈部的锻炼往往被人忽视了,原因是颈部如同拳脚般能直接用于攻击对手。其实,颈部肌肉锻炼的重要性绝不低于身体其它部位。"李小龙还说过:"我们的身体犹如一个工厂,头部是一个控制室,肩部以下是不断操作的机器,而颈部就好象是一组联系机器与控制室的电路,假如电路和中断,将会产生什么后果,这是不言而喻的。"颈部分布着密集的神经、动静脉、各种分泌腺及肌腱等,它们连接着头部和身体部分。颈部肌肉主要有枕三角肌、肩胛舌骨肌、胸锁乳突肌和三角肌、斜方肌等肌群组成。此外尚有其它细小肌腱,这些肌腱,有些是通到肩膊和手臂的,如果我们的颈部肌腱软弱而缺乏耐力与韧力,用力挥拳击打后,会感到颈肌酸痛或头昏。

李小龙的颈部锻炼方法,大致上可分为抗拒功与活动功两种。抗拒功有三势,活动功也是一组四势,是在练习抗拒功前后做的,含有灵活松弛颈神经的作用,是练习抗拒功前后必不可少的一种练功方法。

(一)颈部活动锻炼方法

1. 颈部前后活动练习法

两脚开立,双手垂于体侧,眼望前方。接下来,尽量将头下屈至胸前,然后再仰起;且尽量向后仰,动作可反复做几次,直至疲倦为止(图 752)。但在摆动时要注意肩膊不能动。

2. 颈部左右活动练习法

站立姿势同前,头向左右两侧(左右肩处)尽量摆动直至疲倦为止,而且肩膊及身体不能动(图 753)。

3. 颈部后位左右活动练习法

站立姿势同前。头先正对前方,随后向左后方尽量摆动,接着再向右后方摆动。此动作可反复

进行训练，直至疲倦为止。

4. **颈部转圈练习法**

头先向左、右后方摆动，转过肩部后，再紧贴着前胸向左后方回转，其转动的路线，刚好在头顶成一个圆形(图754)。而且做完左方后，再做右方，如此方向互易，直至疲倦为止，同时肩膊与身体须不能随着晃动，以免影响颈肌的锻炼效果。

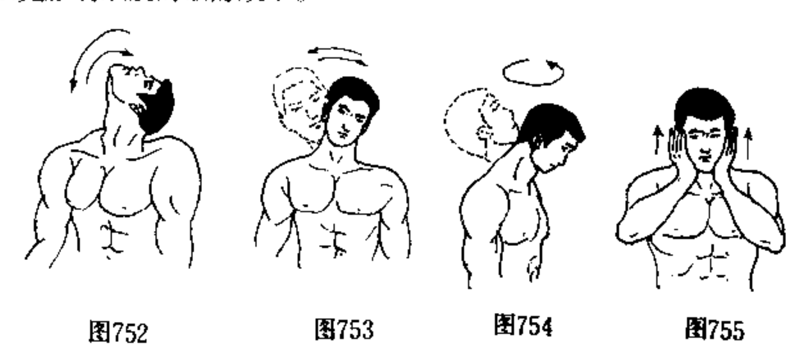


图752　图753　图754　图755

(二)颈部抗拒功锻炼方法

1. **上下抵抗练习法**

练习本动作时站或坐都可以。先用双手掌根托着下颚骨，双掌发力向上推托，同时颈部亦配合而发力下压，使二力互相抗拒，直至感到疲劳时才放松，然后在稍事休息后可再做第二次(图755)。

2. **前后抵抗练习法**

先将双手十指互相穿扣，并高举过头去搭着后脑，随后双掌发力往前下方拉压，同时颈部发力向后顶，与之抗拒直至疲倦为止。稍停后，可再做第二次(图756)。不过，在训练时，须注意不得突然用力，防止颈部肌肉损伤。

3. **"桥"练习法**

练习时可先仰卧于地上，以头与脚着地，挺起腰腹，使力点集中在头部。直至疲倦为止，稍停后再做第二次(图757)。

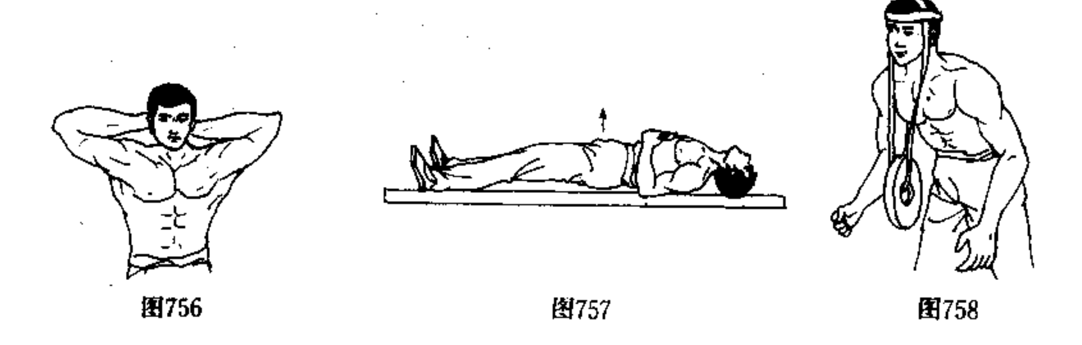


图756　图757　图758

4. **颈力锻炼器练习法**

戴上锻炼器后，可采取坐或站等体位练习颈部上、下屈伸或左、右转颈动作(图758)。练习时要注意，重量下垂时应呼气，颈部要用力控制住，使头慢慢低下；用力仰起时需吸气，要把用力集中在颈项，并直至疲倦为止。

第六节　李小龙的背部肌肉锻炼方法

古代，人们常把"虎背熊腰"作为健壮的象征。而现代男性则把背部"V"字倒三角形所构成的挺拔体姿作为健与美的体现。身体背部的肌肉群，主要是由面积最大、最有力量的背阔肌组成，其次还有斜方肌、菱形肌、大圆形和小圆肌等。

1. 划船练习法

这是发达背部肌肌肉的一种主要练习方法。李小龙通常把它分为三种不同的握距去练习：①"窄握距"正握杠铃俯拉练习法：即两手间离开一掌宽度，主要是发达背阔肌上部，包括冈下肌、菱形肌、大圆肌和小圆肌等使背部增厚的肌群；②是"中握距"正握杠铃俯拉练习法：两手间的距离与肩同宽，该练习主要是为了锻炼背阔肌中部，它适合于初学者训练；③是"宽握距"正握杠铃俯拉练习法：两手间的距离比肩宽一至两个掌宽距，该练习主要是为了锻炼背阔肌的中下部，它能使背阔肌的下缘延伸到腰际(图 759、图 760)。

练习时，可两脚开立比肩略宽些，两手持杠铃下垂于体前，上体前屈至背部与地面平行为佳。随后，吸气，持杠铃稍向后拉引至腿前时，沿腿前再提举至小腹前，稍停后，再呼气，慢慢放下伸臂还原，然后再做第二组。练习时需注意不得使身体晃动，以免影响锻炼效果。

2. 并握划船练习法

这个动作的锻炼功效和部位与前面的"窄握位"练习法基本相同。它是把横杠的一端套上杠铃片，另一端空闲着并支撑在墙角上，不使其滑动。

训练时，可把横杠置于两腿间，两腿自然伸直或略微弯曲，上体前屈与地面保持平行状(图761)；随即吸气，以背阔肌力量收缩，使杠铃的一端提起至腰间(图 762)，稍停后，再呼气，持铃以背阔肌控制住而慢慢放下还原。放下至两臂下垂时，两肩胛应放松，使背阔肌充分伸长，但不能使杠铃片触地。同时，提铃时两臂要贴紧体侧，上体要始终保持挺胸，这样利于背阔肌的收缩。另外，刚开始练习时，一定要注意杠铃片的重量与组数要适宜，以免因肌肉损伤或过于劳损而影响肌肉质量及影响以后的训练。

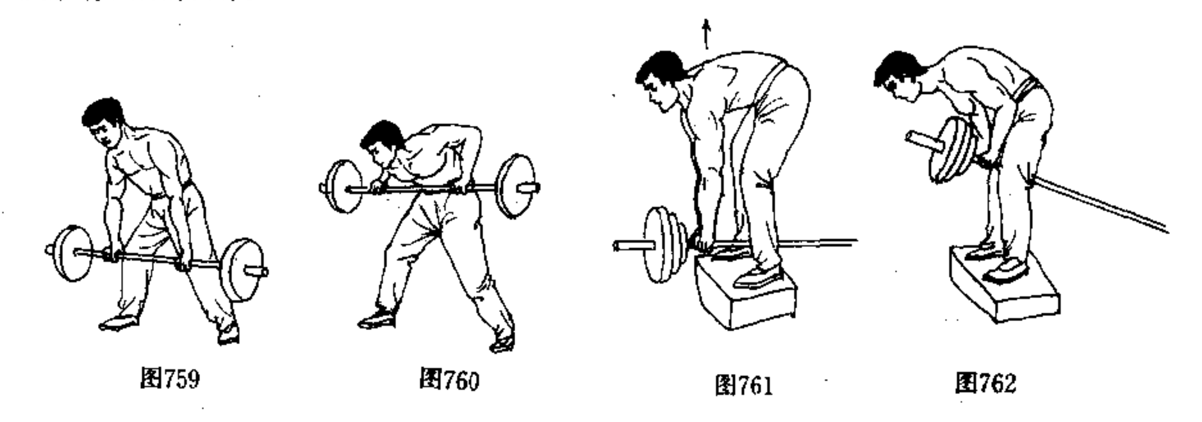


图759　　图760　　图761　　图762

3. 引体向上练习法

这个动作可以在单杠上或悬空的横架上来完成。它又有"胸前"和"颈后"两种练习方法，其中以后者对背肌的锻炼效果为好。握距宽比握距窄更有利于背阔肌的集中发力。

练习时，通常是以掌心向前握住单杠，如果手背向前来握住单杠的话，则它的用力点就转移到上臂的肱二头肌上去了。训练时，先将两臂悬垂在单杠上，两手正握紧单杠，使腰背部以下的部位

放松，背阔肌充分伸展，两小腿向后上收缩（图763）；接下来，吸气，集中以背阔肌的收缩力，屈臂引体向上至胸前或颈后，待接近或触及单杠后（图764），稍停，再呼气，并在背阔肌的控制下，使身体慢慢下降还原。全身下垂时肩胛要放松，使背阔肌充分伸长。如果能够徒手标准地做完20次，就可以在腰间用带子悬挂杠铃片或重物来练习，以提高训练效果。再者，在训练中身体切不可来回摆动，以免影响锻炼效果。

4. 拉力器练习法

这是目前较为流行的一种背阔肌训练方法，一般都是利用特制的健身器械来练习。它的一端系着可以调节不同重量的重锤铁片，并有导杠控制其上下滑动，另一端有一根长的钢丝绳束住，再通过滑轮使钢丝绳束上下或前后拖动。也可用橡皮带来代替拉力器，可达到同样的锻炼效果。

该动作锻炼部位和功效基本上与前一个动作相同。练习时，可正坐于凳上，两手正握握住拉杆的两端，两手间距比肩阔约二个掌宽的距离，并高举于头上方，同时两腿固定压住，不使其上抬；接下来，吸气，以背阔肌的收缩力，屈肘使拉杆垂直拉下至胸前或颈后肩上（图765），稍停后，再呼气，在背阔肌力量的控制下，慢慢地伸直两臂还原。在练习过程中，两臂伸直时两肩胛向上松弛，使背阔肌充分向上伸长，拉下时要注意仅用背阔肌的力量，而不得借助于整个身体的力量。

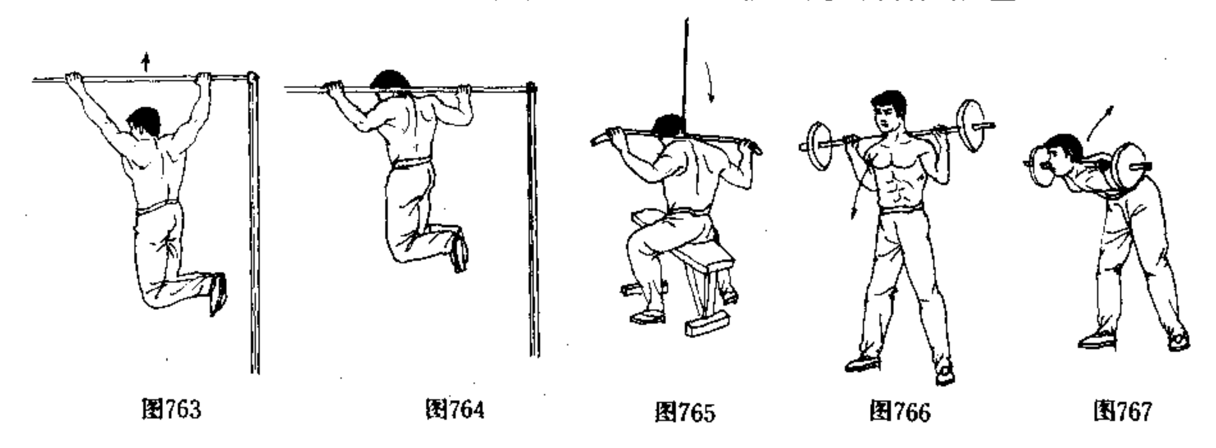


图763　图764　图765　图766　图767

第七节　李小龙的腰背部肌肉锻炼方法

李小龙经常挂在嘴边上的一句话是："发拳时，应发挥强劲的腰力，以使攻击具有渗透性和穿透力。"腰背部的肌肉在形体上也甚为重要，只是由于很多人仅注重练习大块肌肉，而将其忽视了。

俯身弯起练习法　这个动作可以用杠铃也可以用重哑铃来练习。训练时，两脚开立比肩稍宽，两手正握持铃置于颈后肩上，并挺胸收腹紧腰，两手必须托牢杠铃，全身直立（图766），随即呼气，上体向前慢慢弯下，至背部与地面平行为止，这时臀部应向后移，使身体重心处于脚后侧（图767），稍停后，再吸气；以腰背部肌群的力量，挺身起立还原。

在训练过程中，需做好热身活动。当用重杠铃进行练习时需有专人保护与帮助。腰背部必须始终挺直，不准松腰和含胸弓背，以防止腰肌扭伤。

第八节　李小龙的腰腹部肌肉锻炼方法

李小龙认为："腰、腹是人体内脏器官、消化、生殖、排泄系统的'贮藏室'"。这些重要器官满足着人体发育、生长和组织修补等一系列的新陈代谢作用，它也是最容易积聚脂肪的部位，所以如缺

乏必要的锻炼，定会严重地影响肝脏、脾脏、肾脏和肠胃器官的功能，这一点锻炼者应该能意识到。

腰腹部肌群由腹前、外侧肌群和腹后肌群组成。腹前与外侧肌群由腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌和腹横肌等组成。腹后肌群由腰大肌、腰方肌、髂肌和骶棘肌等肌群组成。腹部肌群主要是腹直肌，它又分为上腹部和下腹部。腰侧部位主要是腹外斜肌。通过系统而严格的锻炼，不但能增强腹壁肌群，减缩腹部脂肪，增强腹部的抗击打能力，而且对增强内脏器官功能亦有特殊的作用。

在李小龙的健身训练计划中，锻炼腰腹部肌群的主要方法有：仰卧起坐、转体仰卧起坐、单杠悬垂上举腿、体侧举、转体俯身弯起和负重转体等等。

1. 仰卧起坐练习法

这是最原始也是最有效的训练动作。这个动作主要是锻炼上腹部位，减缩上腹部脂肪。它有仰卧在地上、凳上或斜板上等不同位置的训练方法。

初练时腹壁收缩力量较差，应逐步提高练习难度。一般是先练仰卧在地上或长凳上，做两手放在体侧的仰卧起坐；以后可改做两臂互抱于胸前和两手互托于颈后的仰卧起坐（图 768、图 769）。如果能很轻松地做 50 次以上时，可以在颈后以两手托住 3～5 公斤的重物练习或者是解除脚上的固定物进行练习。在练习的过程中，要注意组数与次数的合理搭配；同时动作的速度不可过快，即起坐的速度越慢锻炼的效果越好。

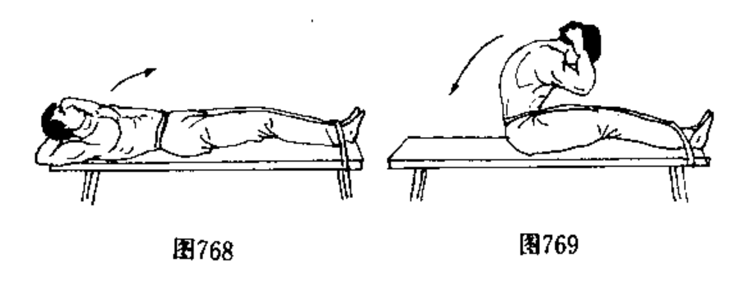


图768　图769

2. 转体仰卧起坐练习法

练习时，先仰卧于地上或板上，两手扶托于颈后，在起坐的同时吸气，同时以腹外侧肌的力量，上体向左侧转成 90 度位并用右肘尖碰触左膝盖后，再向右转体而用左肘尖碰触右膝盖（图 770、图 771），稍停后，呼气，转体还原，以上整个过程为一次。然后，可按规定组数与次数进行反复练习。待自己能轻松练到 30 次以上后，可再负重进行强化训练，但要注意循序渐进，以免因肌肉损伤而挫伤练功的情绪与劲头。

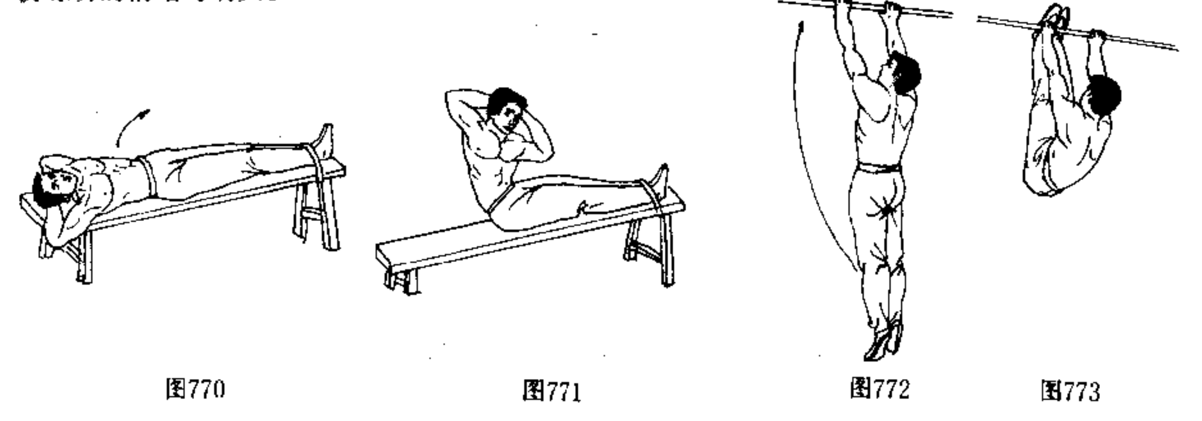


图770　图771　图772　图773

3. 单杠悬垂上举腿练习法

这个动作的练习难度比较大些，一般应先做正握单杠“悬垂屈膝上举”，然后再做这种正握“单

杠悬垂上举腿”(图 772、图 773)。

练习时,最好在身体静止的情况下悬垂上举,用力收缩的屈体动作速度要快。在伸直还原时,要以腹部肌群力量将下垂的惯性控制住,使上体或两腿处于挺直的姿势中,慢慢地落下。这个伸直还原的过程,持续时间至少要求为 5~10 秒钟。当全身伸直还原时,应使整个腹部尽量放松。

4. 负重转体俯身弯起练习法

这个动作主要是为了增强腹外侧肌和减缩腹侧脂肪层。练习时,两脚开立比肩稍宽,两手正握持轻杠铃置于颈后肩上;全身直立(图 774);接下来,吸气,上体向左侧扭转 90°,而且须使上体向下屈体至不能屈时为止(图 775),稍停后,再呼气,上体抬起至左侧体直立位并还原。

在本动作的练习过程中,一定要做好准备活动,以免损伤腰肌。可左、右交替进行训练,以使腰肌能得到全面发展,至于杠铃的重量也须逐渐增加,不可操之过急,以免因心急而适得其反。

5. 负重转体练习法

本动作的功效与前一个动作基本相同。练习时,先使两脚开立而让重心稳固,两手正握将杠铃置于颈后肩上,全身直立(图 776);接下来,吸气,使上体向左侧扭转 90°~180°(图 777),稍停,再呼气,上体转回 90°还原,然后再转向另一侧进行全面锻炼。

在动作过程中,以腹部外侧肌的力量,上体慢慢地向左或向右扭转 90°~180°,并且上体扭转时,两脚应站直,原地不动,不能跟着身体转动。练习完规定数量后,要充分做好放松与整理活动,以免将肌肉练僵。

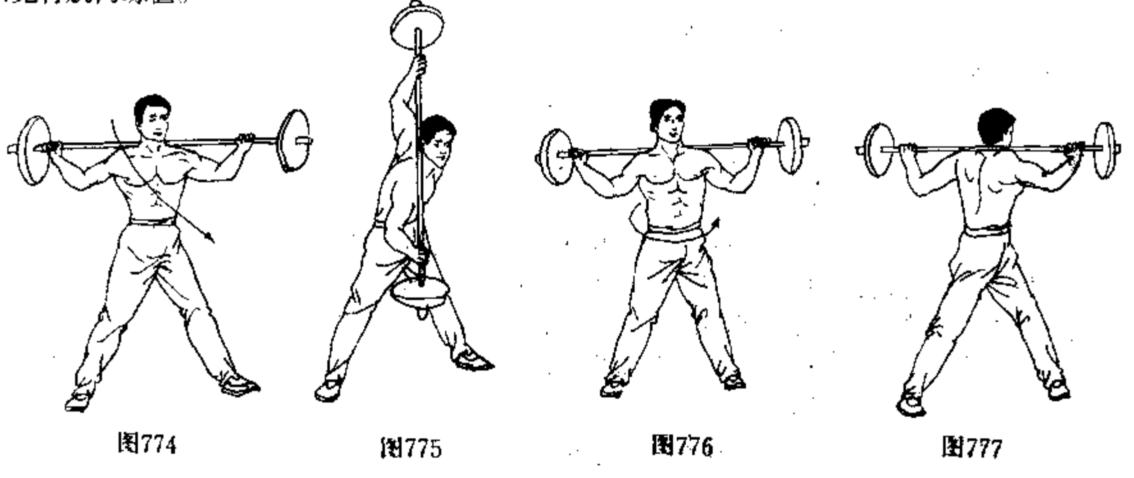


图774　图775　图776　图777

第九节　李小龙的腿部肌肉锻炼方法

结实、健美、有力的双腿,不但使人的形体更加匀称挺拔,而且也是防守的重要“武器”。

人体的下肢肌群,由臀部、大腿和小腿肌群组成。其中,臀部主要有臀大肌和臀中肌等;大腿主要有前肌群的肱四头肌和缝匠肌以及后肌群的股二头肌等;小腿主要是由腓肠肌和比目鱼肌等组成。臀大肌、股四头肌和小腿三头肌是维持人体直立时最主要的三块肌肉群,当然也是我们进行锻炼的重点。

锻炼腿部肌肉的方法有:深蹲、跨举、腿屈伸、腿弯举及提踵等。

1. 深蹲练习法

这个动作主要是为了锻炼股四头肌和臀大肌群。该动作又可分为“颈后深蹲”和“半蹲”两种形式。

(1)颈后深蹲

即双手正握杠铃把杠铃置于颈后肩上，预备姿势和下蹲起立动作与上述相同(图 778、图 779)。

(2)半　蹲

半蹲所采用的杠铃通常要略为重一些，不过预备姿势与上述均相同，屈膝慢慢下蹲至大腿与地面平行为止(图 780)，待静止 3 秒钟后，再伸腿起立(图 781)，而且重心必须稳固。

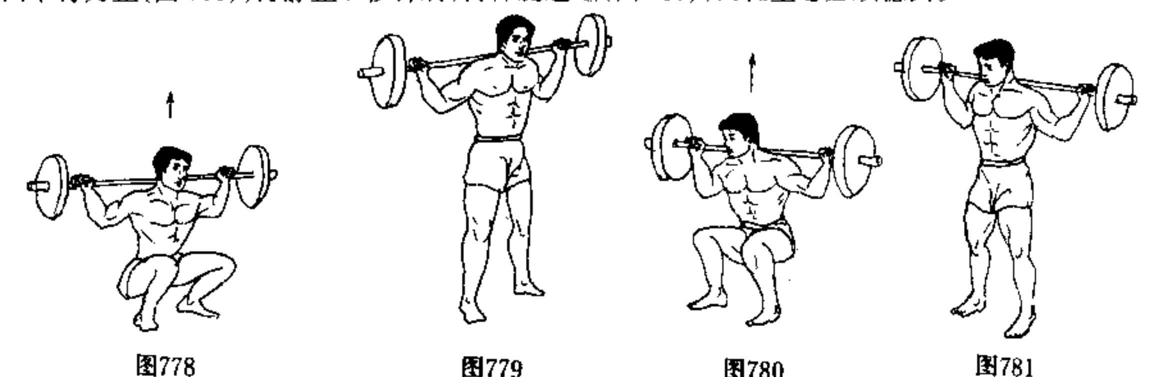


图778　　图779　　图780　　图781

在深蹲或半蹲的起立动作中，要使身体重心和杠铃重心尽量接近在脚掌支撑面的垂线上，也就是挺腿起立时，杠铃重心是向上运动的，这时股四头肌的力量最集中，如果在起立中，借助于腰背的力量把臀部先抬起，这样则会使股四头肌的用力分散。在训练中，李小龙为了克服和防止深蹲中起立先抬臀的错误动作，通常在脚跟下略垫高一点进行练习。

2. 腿屈伸练习法

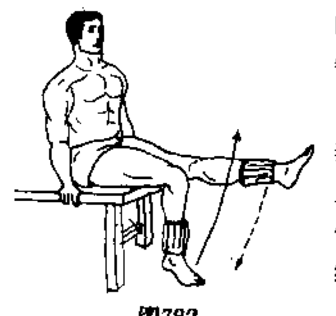


图782

李小龙认为这个动作对锻炼股四头肌效果比较好。一般是在特制的"腿屈伸架"上进行练习，也可把杠铃片或其它重物固定于脚上进行锻炼(图 782)。

练习时，正坐在凳的一端，使膝关节弯曲后侧贴在凳端处，小腿下垂放松。接下来，吸气，以股四头肌的收缩力量，把重物举起至两腿伸直，这时股四头肌完全收紧，稍停后，再呼气，并以股四头肌的力量控制住整个动作，使重物慢慢落下还原。然后，可再按规定组数反复进行训练。

3. 腿弯举练习法

这个动作主要是发展股二头肌。它有俯卧在长凳上和站立单腿弯举两种形式，其中以前者为最实用。

练习时，可先将两小腿负重，身体平卧在"腿屈伸架"上(图 783)，随后，吸气，以股二头肌的收缩力，小腿持重向上弯起至最大限度(图 784)。两手需扶住支撑物，以控制身体摇摆。

4. 提踵练习法

这个动作主要是发展小腿腓肠肌和比目鱼肌。它有站着、坐着和肩上骑人负重几种训练方法，其中以前者的锻炼效果为最佳。

练习时，两脚并立，两脚前脚掌站在垫木或台阶上，两手持杠铃或其它重物，置于颈后肩上，先将脚踵落到最低位置(图 785)，随后吸气，以小腿腓肠肌的收缩力量，使脚踵踮起到最高位置，使腓肠肌完全收紧(图 786)，稍停后，再呼气，慢慢地使脚跟落下至最低位置，使腓肠肌充分伸长。反复练习。

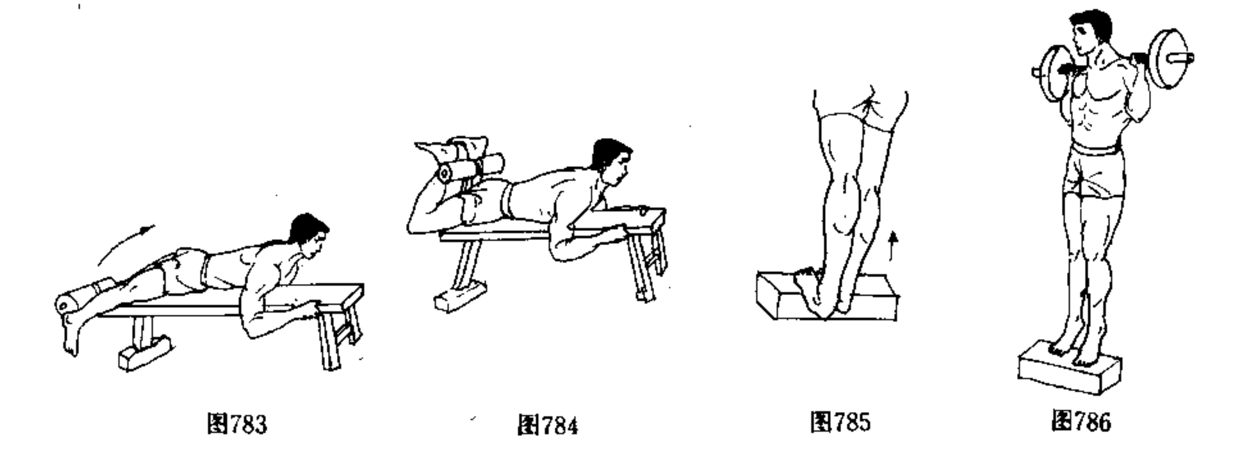


图783　图784　图785　图786

第十节　李小龙健身训练中的营养要素

李小龙曾这样说过:“我充沛的精力和体力不光得益于健身训练,还得益于良好的营养。我学会了根据技击和健身的需要来恰当地安排自己的饮食。当然,莲达在这方面是个行家。”

(一)食品提供了基本养分

食品为我们提供了六种基本养分:蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质和水。这几种养分各有各的基本作用,同时也互相发生作用。当我们吃下食物时,消化系统中的酶和酸与这些养分发生作用,将蛋白质转化为氨基酸,将酶转化为糖,将脂肪转化为脂肪酸和甘油,然后由血液将这些新的物质吸收。

1. 蛋白质

主要作用是生成、恢复和维护肌肉组织与细胞。在体内储备的脂肪和糖消耗殆尽时,它还可以提供能量。蛋白质是由氨基酸组成的,氨基酸共有 24 种,其中 14 种由人体内部产生,而其它 10 种则必须从食物中摄取。我们中间的大多数人,从小到大,所受到的教育和熏陶都使我们相信,我们的身体需要大量的蛋白质,而且我们一般大概都摄取了两倍于身体需要量的蛋白质。实际上,每天有 30~50 克的蛋白质就足够了。如果我们从蔬菜中,而不是从肉食中,摄取所需要的大部分蛋白质,这对我们的身体是最有利不过了。另外,如果我们能按低动物蛋白和高天然糖的方式来安排饮食,我们的身体也将会变得更加健康和强壮。

2. 糖

糖是人体能量的主要来源。糖的主要成分淀粉,在身体内被转化成葡萄糖,然后为大脑、神经系统有肌肉提供能量。多余的葡萄糖则变成脂肪存在体内。在这里,复合糖对人体最为有利,谷类、青豆、植物粒和新鲜蔬菜都含有复合糖。复合糖转化为葡萄糖的过程较为缓慢,因此与纯性糖相比;它们能在更长的时间里提供更为持久的能量。

3. 脂　肪

脂肪是人体能量的第二个重要来源,每 1 克脂肪能提供 9 大卡的热量,为蛋白质和糖的两倍多。当摄取的热卡超出身体需要时,多余的热卡都以脂肪的形式储存在人体内。一般来讲,减少对脂肪的摄取,特别是减少对饱和性动物油,包括黄油、猪油及诸如椰子油和棕榈油一类的酥饼油的摄取量,对人体是有益的。为了最大限度地防止心脏病以及防止影响运动功能,最好是食用非饱和

性的植物油，比如玉米油和红花油等。

4. 维生素

维生素不同于蛋白质、糖和脂肪，它不是人体能量的直接来源。它是人体内化学反应的催化剂。假如我们生长在一个没有被污染的环境里，吃的又是自然生长的食物。那么，我们或许用不着服用和补充维生素。然而，我们的生活环境并不干净，吃的又是非天然的，丧失了精华的食物，所有这些都造成了维生素不足。这就需要我们去根据实际情况补充必要的维生素。维生素分为水溶性和脂溶性两种：前者即维生素C和维生素B类，不能存在于人体内；后者即维生素A、D、E、K，这些可存于脂肪组织里。

5. 矿物质

矿物质和维生素一样，也是人体许多生理功能所不可缺少的，特别是作为身体组织的"建筑材料"和新陈代谢过程中的调节者，更是不可缺少的。最好随食物一起服用，这样能够更有效地为身体各系统所吸收。

6. 水

水占人体重量的三分之二。人体的几乎所有功能，从消化到调节体温，从输送营养物到排泄人体废物，都需要有水。但是我们所饮用的水，都不可避免地含有某些污染物，所以应喝瓶装水，不管是瓶装天然水，还是瓶装蒸馏水。尽管蒸馏水缺少矿物质，但可以通过服用补充矿物质药物来弥补，也可以多吃些矿物质含量高的食物，比如新鲜青菜、大豆、原始麦芽、酵母、杏仁、玉米、苹果、菠菜、芹菜等等。

(二)饮食的七项准则

在李小龙健美计划中，饮食遵循了以下七项准则，它具有很好的指导作用。

1. 以低脂肪食品代替高脂肪食品

以脱脂奶代替全脂奶，以农产奶酪、脱脂白干酪等低脂奶酪来代替高脂奶酪等等。

2. 减少肉食

有一些较高级的动物体内，容易积累着一定量的非易散农药。如吃草时，草上存留的农药进入体内。当我们食用鱼类、肉类和禽类的时候，农药会进入我们的身体。

为了催肥，人们往往以抗生素、人造激素甚至化学药品用于动物，这些药品的余毒经常存于动物的肌肉组织里，即使通过烹煮也无法清除。医学界的人担心，由于长期受到肉食品中抗菌素的影响，一旦疾病袭来，再服用抗菌素就无济于事了。

以上道理也同样适用于家禽。记住，只要能吃到足够的新鲜自然的植物蛋白质(豆类、稻类和谷物等)及非肉类蛋白质(如鸡蛋、牛奶和奶酪等)，动物肉和家禽肉倒不一定是非吃不可的。

3. 少用盐

因为盐中的钠和诸如单钠类麸氨基酸盐一类的附加化合物，容易使人得高血压。

我们所吃的食物中一般含有足够的盐分，因此用不着额外加盐。在非放盐不可的情况下，可按平常放盐的方式放入"菜盐"，这是一种从植物蔬菜中提炼出的粉状代用盐。

4. 少吃糖

莲达曾建议很多人将糖从购物单上划掉。如果确实需要甜食，请用未加工过的蜂蜜，因为蜂蜜中不仅含有铜、铁、钙、钾和其它主要的矿物质，还有所有9种关键的氨基酸，并且还是一种温和的轻泻剂和镇静剂。糖不仅没有营养，而且是蛀牙、肥胖病、心脏病和多尿症无时不在的"帮凶"。

5. **注意吃原粒粮食**

如果你愿意吃面包和麦片粥，也应该用原粒粮食来做。

6. **警惕酒精**

李小龙的一生与酒无缘。如果一定要喝酒，请注意要适量，因为酒含有极高的热卡，营养却很低，而且容易引起肝脏和大脑损伤。

7. **多吃五大健康食品**

在饮食中，应该尽可能多地包括下列五种食物。

(1)未放盐的自然坚果、芝麻等。

(2)黄豆、绿豆及苜蓿一类的籽菜。

(3)新鲜的原始麦麸和麦芽。

(4)酸奶和酵乳。

(5)新鲜水果和蔬菜。



第三部分

截拳道的入门搏击技术训练



李小龙总是强调搏击训练的重要性，他说："一个未经过实战技法训练的拳手，就好象一个没有下过水的游泳者。在搏击中你无需理会用拳还是用脚，只要能有效地击败对手就是高明的对手。所以，在实战中应掌握任何一个机会，以任何一种方式，去表达自己的愿望，要做到这一点，没有它法，唯有在百次、千次、万次的对抗中去锤炼身手和捕捉战机，渐渐步入自由王国。离开了实战与搏击，再好的招法也是空的，不现实的。"

在本书中，研习者经过前两个部分的学习与锻炼后，在各方面均具备了进行搏击训练的条件，但其中仍有一个转换或衔接的过程，那就是入门搏击技术训练或初级实战技术训练。这也是为进行自由搏击和训练高级搏击技术打基础的阶段。在这里，习武者能否于搏击中有所精进，关键就看入门搏击技术掌握与发挥的如何了。

在李小龙的入门搏击技术训练程序中，主要包括黏手训练、拳腿组合打击法训练及腿法的简单组合攻击法训练等内容。

第一章　截拳道的黏手训练

李小龙开始学习的是诛春拳，他保留了其中的一些有效技法和训练方法，并加以改进。在诛春拳中，李小龙始终保持的最完整的技术系统就是黏手训练法。

第一节　李小龙与咏春拳

距今整整40年前，座落在香港油麻地利达街的诛春武馆，引起了香港武坛和新闻界的普遍关注，只身来到香港闯天下的广东佛山人叶问，仅用数年时间，就使当时鲜为人知的诛春拳在香港立足，并教出了一批名震海内外的弟子，其中以黄淳樑最为出色。就在黄先生威震香港武坛的时间，当时已颇有名声的童星李小龙走进了叶问武馆，李小龙感到黄先生的技艺与打斗风格，正好符合自己的学习要求，于是便成天缠着黄先生，学习他在打斗中最拿手的武技——黏手。

诛春派的前人们积累了丰富的实战经验，提炼出了以手为主的近身打法，诛春门独手的黏手技术，填补了近战中最常遇到的一手可及的距离，以及在该距离上施展攻守技巧的空白点。同时，还总结出了中线攻击与最短距离搏击等理论。可以这样说，李小龙从未脱离诛春的影子，他因觉自己的武技已超越了诛春范围而自封为"截拳道源自诛春拳"。

世界上许多迷恋截拳道的各国武术家和爱好者，出于研习截拳道的需要，以及对截拳道根源性拳术的探究，纷纷投入到诛春门下去学习和研究。

第二节　截拳道黏手训练的要诀

黏手能使习者有较乎常人更敏感的反应，在搏击中能够有效地顺着对手的来势，予以最适当的消融或打击。

黏手训练是两人进行，主要目的是将习武者自己的"反射作用"训练至极端敏感，即使在某一种不能预知的外来刺激下，自己也能够在突然之间下意识地作出反应，以求制敌机先。

高层次的黏手是变而不变，有而无的，因而它也是无形无态的。截拳道黏手的训练指导原则是：黏手初步当有定手定势，待到高层功夫则是足无定步，势无定形，随遇而化，随机而动，绝手重拳皆包于其中。此时，一动手就有滚、伏、捆、膀、摊、打，一动步就有进、退、攻、守，这就是在搏击瞬间的武功真形。黏手训练不仅仅是一种固定的招法，还是一种战术思想，它纯靠观感与变化而见机行事，在较近的距离上给对手以致命重击。

要练好黏手，必须掌握以下三个重要环节，这是进行黏手搏击的基础。

(一)黏手的近身与发力

关于近身技巧的训练与把握，有拳谚曰："拳无寸隔者，见肉锋伤之谓也。沾衣便亡者，必粘着身体，而我则不可稍缓也。"香港的梁挺博士在其巨著《咏春拳》中解释说："对练的时候，双方的桥手自始至终都粘黏在一起，并没有在任何一个时间内分离开来。"事实上，也只有近身才能发力，才能发动出李小龙所特有的那种短促的、强劲的、具有穿透性的短程劲力来。

李小龙的发劲，以快为主，主张使用措手不及、快速精彩的短劲。短劲是快速的弹力，好象是压紧的弹簧突然弹出。由于发出的前后时间短、速度快，因此它会产生出极大的压力与震撼神经的作用力，且能入里透内。同时，由于距离对手较近，因此对手根本就没有机会和时间去闪避，结果自然会中招而倒地。

在训练中，李小龙要求不仅双手要沾黏住对手，而且身法、步法也要有沾连黏随之意，不先不后，协同动作，这是动作与技术上做到上下相随，周身一家的表现。并且，不仅动作要黏，连意识都要黏，随敌之动而伸缩进退，能不丢、不顶、不抗、不僵，这才是真正的黏手，这才叫做"懂劲"的功夫。懂劲是由舍己从人而来，习武者处处需能察觉和顺应客观的变化规律，并能在虚实上做到上下相随，如此则进攻退化就能舍己从人和圆转自如。在这里，"从人"而仍然主宰在我，不失我之中正不偏，这是手法、身法和步法达到黏的功用的具体表现。

有关黏手的训练和应用，从表面上看虽较为柔软，但却保持着"柔中寓刚，棉里藏针"的风格。待习练精熟而运用于搏击之中时，便能做到，能远能近，能蓄能发，能柔能刚，到了此等境界，则极尽了黏手之能事。

(二)黏手的攻守抢中线

黏手最大的特点之一就是"攻守抢中线，力求中央突破"。所谓"中线"，就是传统武术中所说的"子午线"，这是以人体的鼻子的下垂线来划分的，李小龙亦曾多次在他的著述中展示这种划分人体中线的图片。在武术中，子午亦称子午归中，以鼻脐的联线为基准至重心，就是子午的所在部位。而初学黏手时要求子午中正，则是为使自身能平稳成为一种习惯，从不自然到自然而然，这样在实战中就不会出偏差了。

子午线或中线是以鼻脐为基准至重心的联线部位，这条线上分布了要害部位，所以在搏击中应

把对方的中线当作攻击的焦点，只在击中，即使是一记轻拳也会变成致命重击。

进行黏手训练或搏击时，需先严守自身的中门，以减少受敌面积并使自身子午线远离敌手。这是咏春门先护自身中门，然后再进取对手中门的运用原则。同时，由于中线是人体的重心所在，因此攻击对手的中线，就是攻击对手的重心。而黏手训练正是一种在较近的距离内专门用以破坏对手重心的武技，所以其实用价值和应用价值是相当高的。

（三）黏手训练的封手与护身

在实战对抗中，近距离搏击最难打的一个原因是很难防御对方的打击，所以很多武道便以中、远距离为主要打斗间距，用以避开对方短程武器的重击。而黏手技术则是一种专门于近距离内求胜的武技。

封手是一种削弱对手进攻，保护自己的防守方法，其最终目的在于为反击对手创造机会。黏手训练中的封手技术与其整体的风格一样，都遵循自然、简练、实用的原则，动作紧密、流畅和迅捷。封手时，要求练习者需保持心理平衡，全神贯注，且善于洞察对手的意图和动作。对手的攻击愈强、动作的密度越大，则越要冷静，坦然处之，观察对手的举动，找出其弱点，然后予以反击或迎击。

在黏手的搏击中，李小龙还强调一点，即攻防合一，也就是说攻与守是统一的，是在同一反应时间内进攻的，它比传统的一封一打式的打法较快，因此命中率也较高。

第三节　截拳道黏手的动作要领

（一）黏手手法动作要领

初学黏手时，防御的动作要尽量走弧形，力求圆满柔顺；而打击的动作则需径直而又强劲。进攻引化始终要手臂轻巧，用意不用力，这样才能灵活无滞，使对方不易觉察我方的动向。

在黏手的运用过程中，无论是封缠还是进击，其诀窍均在于内劲不令人知，并意在人先，逐步求得“先化后击”、“半化半击”、“即化即击”的较为高深的技巧。咏春前辈们曾这样说过，“先化后击”是引化来劲使其落空后，再进行打击；“半化半击”是肘以上臂部稍后退，在下盘贴近的同时，成蓄吸之势而发呼；“即化即击”是指在截击敌方来劲的同时便进行打击。

练习黏手时，先从松静、轻柔入手，功夫日久，周身自能合一。接下来，可再由松静、轻柔而渐入沉着。攻防时应前手击后手跟，一手回另手随。以两手控制住对方的两手，而且最好能控制住对方的关节，如腕节（梢节）、肘节（中节）、肩节（根节）等，使其不易活变。其中尚有锁、拿、抓、扣之巧，即黏随不脱，而且出手如箭，回手如钩，待控制住对手后再讲究放劲。放劲打击对手中门时，应如电光猛击。凡此皆是用意，不在外形，使彼之劲方挨我皮毛，我之意即已入彼骨里。处处意在人先，如此则不致丢顶硬撞，不致徒恃血气之勇；也不致误于只求轻灵而不求内劲的充沛。此后，练习者会越练越细密和越灵活，并能随机应变，挨着何处何处动，处处能曲线柔化，处处能由中线而直线刚发，如此曲中求直，蓄发从心所欲。

（二）黏手身法动作要领

进行黏手时必须立身中正，不偏不倚，虚领顶劲，尾闾中正，沉肩坠肘，含胸拔背，上下相随，头顶百会穴与裆内会阴穴始终要保持垂直线，脊柱要节节松沉，腰部不可软塌、不可摇摆，从而使身法在任何变换时都能保持中正，八面支撑。忌前俯，左歪右斜，尤忌后仰。手腿前击时，腰脊命门穴往

后撑，裆劲需下沉，这与练拳的要求一致。同时，还要以腰脊命门穴作为调节全身平衡的轴心，并作为主宰于腰的爆发力的来源，这是练好黏手技巧的关键。

黏手训练首先注重身法，认为身法端正始能制人而不受制于人，身法偏离则处处授人以隙，不能制人。正所谓“其身正，不令而从；其身不正，虽令不从”。黏手的应用与训练以虚静为极致，以身法中正为对抗基础，因为虚则无所不能，静则无所不应，身法中正则既能八面支撑，还能八面转换。

（三）黏手步法动作要领

李小龙认为，步法要贴近并控制住对手的重心和阵脚，而且动步要轻灵，两腿要分虚实，既要虚中有实，又要实中有虚，使虚实相互渗透，使变化得以灵活。

在黏手的过程中，套封插之腿脚控制法是迫使对手失去重心的关键之一。其次，膝关节的内扣或外撇，都起着以弹簧劲打击与破坏对手桩步的作用，同时还起着消化对方以膝关节打动我方桩步的作用。

当研习者以黏化还击去打击对手时，胯需先下沉，并弧形微往上而向前进逼。与手法的直线冲击相一致，这样才能在劲力发放时更好地利用地面的反作用力，并能使劲起于脚跟，注于腰间，逼于脊背，形于拳掌。黏手时，意要连，形要连，将欲放劲痛击对手时，步需暗进。同时，身、手、步、意四者必须紧密结合，若进手而不进身，身手进而不进步，则不但黏封不成，还易于被对手牵化。所以，打击对手时，身、手、步、眼需一齐俱到，且膝尖、足尖、鼻尖、手尖和眼神对准同一方向，使力点集中而招法深具穿透力和摧毁性。

（四）黏手眼法要领

不光黏手训练中注重眼法的作用，纵观各家拳法，均以眼神为尊，发令者在脑，传令者在眼，而且精巧处全凭眼法。

在黏手搏击中，我方之意能入彼骨里，全凭于眼力之能“敌情预晓”。当然，咏春门的老前辈们重视“先以眼法慑服对方”和“放劲如入木三分”的作用。若不重视眼法的运用，则己方会立处下风。

在黏手训练或应用中，眼神需有专注且兼顾对手周身上下。而眼神决不可呆视，必须有如捕鼠之猫的眼神。如果研习者以为黏手的精巧处全在触觉灵敏，而不重视眼法的运用，甚至偏头斜视，表示专在手上听劲，这是误解。须知，在黏手中，视觉、听觉与触觉是有机结合在一起的，是缺一不可的。

（五）黏手沾粘要领

黏手要求，与对方搭手即能控制住对方重心。沾黏的功夫，在手上，亦在身上。搭手微引即发劲打击对手是一法；搭手引使近身，受而制之，制而摧之，又是一法；以身受手，使对方一手或双手置于无用之地，而我手尽可活变，又是一法。

在黏手中，练习者的手在黏着点不离支撑面，做轴心运动的旋转，可以圆转身如，从黏化中预知对方的虚实及变化。身手黏着点的作用即是“让中不让”的妙用，从而在黏化与封缠中不失我之机势。当己方发劲打击对手时，最好使手不超越足尖太多，如此能使劲力沉透，且可使自身不失重心，并利于发起连贯而有效的攻击。

当黏手达到了一定境界时，功夫精纯者能随人的动力动向，并且能黏走而丝毫不差。如此随感而应，自然就不会拘泥于僵劲和死招式之中。李小龙所说，黏手总的原则是：彼以刚来，我以巧应；柔中寓刚，令人难防；己方拳手还应时时存一片灵机，处处与对手密贴，黏走相生，并制敌于倾刻之

间。

(六)黏手劲力要领

练习黏手,宜先力求柔顺圆满,后求直线发劲。发劲打击对手时,应力求使对方双足离地,以让其向后、向上腾空跌出为佳。至于练习发劲阶段,需研究进身与结合呼吸的方法,使吸蓄得足,呼发得透,并且吸得足以见其巧,发(发)得透以见其妙。当然,能蓄得巧,始能发得妙,这是黏手训练与搏击中的不变之理。

在黏手中,吸通常为提、为合、为蓄、为封、为缠、为化;呼则为放、为开、为击、为发。平时,研习者可单练和对练封与击的方法,用以体会胸、肩、背、胯、髋等部的震弹力。当出招打击对手时,劲需集中而猛透,使发劲极为刻入而锐利。

功夫高妙者,能使对手不见其动,便已凌空飞跌出去。其黏手的功夫再提升一步,则己方会动之至微,引之至长,发之至骤,打击对手时自然能提得起其脚跟,即利用其反力,动摇其重心。近代咏春拳的几位高手在黏手中击人时,由于速度快,落点准,内劲足,且黏着点突然发力,使对方不及感觉而无从运化,即已被打跌出去,因而达到了蓄发相变的高级技术境界。

(七)黏手内劲的作用

内劲是蕴于体内的一种无形的劲力。它是以松柔中以意贯注而锻炼出来的"弹劲"和"韧性",柔中有刚为弹劲,刚中有柔为韧劲。拳谚曰"柔里有刚攻不破,刚中无柔不为坚。"辩证地说明了这两种劲的特性及对立的统一性。

黏手的内劲在运行时,往往以意行气,发于丹田,运于骨缝之内,再由骨缝内运于肌肤,贯注于四梢,从而逐渐演化为一种棉软而沉重,且外似棉花,内如钢条的一种劲力。内劲的运行象水银似地流动,从外形上看,它极为沉重而又极为虚灵,是一种浑厚灵活的劲力。

黏手如果单凭触觉灵敏,而缺乏一种沉厚轻灵的"极柔软,然后能极坚刚"的内劲,则等于有被动而无主动,有轻武器而无重武器,如此就很难轻易化开对手的重击,也难以使发劲打击干脆而强猛。相反,却较易被对手所引动和封缠。咏春门前辈说,黏手训练时,阴柔轻灵的一面如和风细雨,而阳刚沉着的一面则如雷霆万钧。在实战搏击中,只有这两方面交替运用,方能处处控制对手重心,处处越过对手的防御线而轻灵地逼进,使对方不知我手从何而来,进而达到"出手不见手,见手不能走"的境界,这才是黏手中的妙手和高手。

在黏手中,功夫达上乘者,可由大无外之圈,造到其小无内之境,而且不遇敌则已,如遇劲敌,则内劲猝发,如迅雷烈风之摧枯拉朽。再者,气不由中心(中门)丹田而发,则气无所本而失于狂妄,必至失败。因此,内劲不可不练,练至上乘则神乎其技。

第四节 截拳道中黏手训练时姿势要点

(一)黏手训练时的含胸拔背

在人的生理上,肌肉有随意肌与不随意肌的区别。前者是与身体各部分的骨骼与骨节相联结,在意识的暗示和有效控制之下,因此能够随意进行伸缩;而后者则是围绕在内脏的壁部,不受意识的暗示,而是由于本体的伸缩力且成运动。因此,可以想象此种不随意肌的肌肉活动,如专靠四肢运动,显然只能得到间接的或较小的效果,如果练习者要获得较大的直接效果,则势必另加适当的

专项运动不可。

黏手中的含胸拔背就是为了达到这种效果的一个主要训练手段。在这里，含胸(涵胸)与挺胸恰恰相反，因为含胸是把胸部收进，而挺胸则是使胸部向外突出，两者的作用和意义大不相同。截拳道还是一种比较注重呼吸配合的技击术，所以用含胸的姿势能使人体内部的横膈有向下舒张的机会，这样就可以很自然地形成横膈式的深呼吸方法，同时由于横膈膜的张缩，能使腹腔和肝脏受到不同程度的时紧时松的腹压运动，从而对输送血液和促进肝脏机能的活动都有推动作用。

至于黏手中的拔背，原是随同含胸动作而使背部自然弓出的一个姿势。也就是说，能含胸自然也能够拔背。它的生理作用主要在于使脊柱的椎节部分能够得到从前弓形转身后弓形的调剂活动。再者，是在运动时使背肩部分的肌肉得到更多的舒展活动。当然，实战技击中所说的"力由脊发"，也就是从这里开始练习并养成习惯的。

(二)黏手训练时的虚领顶劲

在传统武术中，所谓虚领顶劲就是说头顶与地平线应保持垂直的姿势，如同头顶上有绳索悬着的一般。这样，头部可以自然垂直，同时也不致于前俯后仰或左右歪斜。

在黏手中，虽讲究悬顶，但不得故意拔顶(还要弛项)。即要求颈部不要用力，应当任其自然放松，以与悬顶相接合。黏手要求全身都能放松，头部是神经中枢的所在地，当然更不应有丝毫的紧张。因此，我们对于黏手中的头部姿势不仅仅在于保持它的垂直，尤其重要的是在于注意它的松弛和自然。

第五节　截拳道黏手的力学依据

任何一项技击运动，不论是刚性的还是柔性的，都要发生力的碰撞与对抗，在这里，只要用以击人的力确是一种物质的力，而且是在两人中间发生作用或反作用的，都是同样受到运动规律的支配。

由于近年来难免有一些人对黏手技术存在着神秘的看法，所以笔者便先把上面的道理讲清楚，希望广大截拳道爱好者对此能有较为正确的认识。当然，黏手的技击手法变化多端，笔者对于它的力学依据，也不可能得以全面的介绍，而只能把其中几个较为重要的关键性要点进行阐述与讲解。

(一)黏手中力的作用时间

李小龙曾举例说过："习练空手道或跆拳道的人，出手往往快而用力大，但其效果只是使对方被击打的部位发痛或者受伤，而且除非他用特别强大的力量，否则很难把对方身体击出或击倒，也不会造成致命性的创击或有效重击。"上述说法，主要是因为常人出拳的目的大都在于为了击痛或者击伤对手，所以只求一击而中，根本上就没有李小龙在击中对方时使力道继续前进或"穿透"对手的意图。这种的典型的外国武道中的所谓的"重击"法，只能击痛对方，而难以形成致命重击。

李小龙的黏手技法，在出手的快慢和用力的大小上，虽然也要根据客观情况而有所不同，但是所击出之手与对方身体接触之后(有时候也要根据实际情况而不立即收回)，要有意识地向对方的身上继续加力，用以延长力的作用时间，使对方的身体发生加速运动，使对手的身体自然随着力的方向而被迫变动原有位置。

李小龙的这种独特的发力方法，与牛顿第二定律："运动是在外力同一方向的直线上发生变化"和"动量的变化等于力与时间的乘积"的原理，是相符合的。黏手的出招，均是在接触对方身体后或

在接触对方身体的同时,才伸臂发劲。为了使广大读者更能明了力的作用时间对物体速度变化的影响,借助一个例子来进一步再探讨一下:即当人们用一个大铁锤去砸大石块时,如果两手用的是硬柄的大铁锤时,可能会因怕虎口被震痛而往往将锤击到石面时便松劲,但此时由于力的作用时间很短,结果只能击碎石块的表面而不能使石块裂开;而如果人们改用软柄的大铁锤,使出同量或略小些的力道去击石块时,只要任大铁锤重重落下,使石块受震的作用时间加长,石块就会分裂为二或碎成数块。所以,李小龙批评空手道等东方武道,说它们的打击是留手的,只是攻击到目标前数寸便停止发力的攻击方式,久之会对实际的搏击产生一种习惯性的错误判断,无法有效地具有贯透力地进行攻击。

(二)黏手中对惯性的控制与利用

首先,牛顿的第三运动定律告诉我们:"每一个作用总是有大小相等而方向相反的反作用,或者说作用力和反作用力在同一直线,大小相等而方向相反。"例如,子弹从枪口出膛时,枪一定会向后反撞,这就是反作用力所造成的。截拳道的黏手在出招时,通常是以用力越少为越好,即不肯立即用最大的力道去打击对手。也就是说,截拳道的攻击还有一个特点,即出招时是速度越来越快,打击的力量也是越来越大。而空手道与跆拳道等则正好与此相反,它们是刚开始时速度与力量大,越接近目标反而越来越小。

就截拳道黏手的发力方式来讲,此种方法首先可以不引起太大的反作用力于自身。再者,己方拳手在与对方身体相接触以后加力于对方身上时,如果对手运用很大的力量进行抵抗则我方能够很自然地立即松手,或将力道改变、减少、撤消,从而使对方身体受物体惯性规律的支配,而不由自主地继续前进从而失去平衡。这时,己方就可以乘对方重心不稳之际立即发劲去重创他。

在实战对抗中,如果对手身体向前倾,但攻势并不甚猛,己方拳手便可以仍向原方向加力于对方身上,用以加快对手倒地的速度;如果对方前倾过大且攻势甚猛时,己方拳手可立即向左右或者是相反的方向去加力,这样一来,对手是很容易被击出或打跌。如果对手不懂黏手,那么他在攻击时两脚便往往不能随势移动,在物体惯性的作用下,总是上身向前倾倒,而不是整个身体一起前进,所以势必要影响到他自己的重心。在这种情况下,我方要动步相随,以保持自己的平衡并乘机打击对手。也就是说,要善于利用对手的弱点与其瞬间的缺陷,及时而有效地打击对手,令敌无法防范而于无意中中招落败。

(三)黏手中对合力的运用

在黏手的技击训练中,凡是对手先出招向我方攻击时,最忌从相反的方向去用力抵抗,以免拼个两败俱伤;而应是或多或少地顺着对方攻击的方向,加力于对方的力道上,以产生更大的合力,从而迫使对方失却平衡,陷于不利的状态。

上述击法,通常是以"柔"与"顺",及"化"与"巧"为主,与硬打硬进的持力蛮抗方法截然不同。敌我双方交手相搏时,如果都是运用空手道或跆拳道的那种硬打硬进的方法进行对抗,其结果虽然是手快打手慢或力大胜过力小,但是力大手快者也未必能够完全避免损伤。而练习黏手技术者,一般总是以静待动,并不抢先出击,即使是出手在先,也只是用于引诱对方出手,以便在接触中凭感觉去探知对方的虚实,然后再乘势去重击对手。

在黏手的实战对抗中,如己方无机可乘,可立即交换手法,也就是宁可一变再变,只化、只封而不打,决不冒险进击以图一逞,以免给予对手以可乘之机。当然,技击功夫相当高深者,也可以在一交手时就可击中对方弱点而使对方跌出,但在搏击的总的原则上,有经验的拳手也总是以利用合力

来牵动和打动对手的重心为上。上面所说的加力于对方的力道上,有时是化劲、有时封缠劲,目的均在于引动或破坏对方重心,有时是发劲,有时是反击,但发劲与反击必须用在对方重心不稳的时候。

综上所述,己方无论用哪一种方式去化解或反击,都离不开顺着对方来力的方向及时加力,从而从合力上来提高打击的质量和效果,这是高手才能拥有的借人之力以供我用的方法,也就是截拳道黏手能够以小力胜大力的关键所在。

(四)黏手中力偶原理的运用

在物理学中,凡两个平行力,大小相等、方向相反,在力学上叫力偶。而在技击运动中,力偶则不能产生合力,不过却能使物体旋转。在黏手的技击运用中,当对方先以右手击来时,我方的身体左半侧应当顺着对方来手的方向转身避让,使对方的力不受我方身体阻力而继续前进,同时我方可立即用前手进行还击(打击其左胸),此时我方无须用很大的力,便能使对方身体旋转。如(图 787)所示,AB 作为对方伸手击我左侧时其右肩所受的作用力,而且当对手即将击中自己时,我应立即转身避过,使这一作用力继续前进以进一步引动对方身体,接下来,我方随即循 CD 线去攻击其躯体左侧,这时对方两肩或身体两侧同时受着 AB 和 CD 两个方向相反的平行力,如此就会使其身体旋转而发生不稳定状态,这时击倒对手是比较容易的。

在上述战例中,如果对方感觉不稳而立即抽回其右手,则 AB 作用力自然消失,而产生另一 AB' 力作用于对方的身体右侧(图 788)。此时,CD 力仍然存在,对方反而受着 CD 和 AB' 两个同方向的平行力的作用,其合力为 FE,从而使对手受力更大,而向后方退出或凌空跌出,这就是黏手中力偶转变为合力的一种现象。

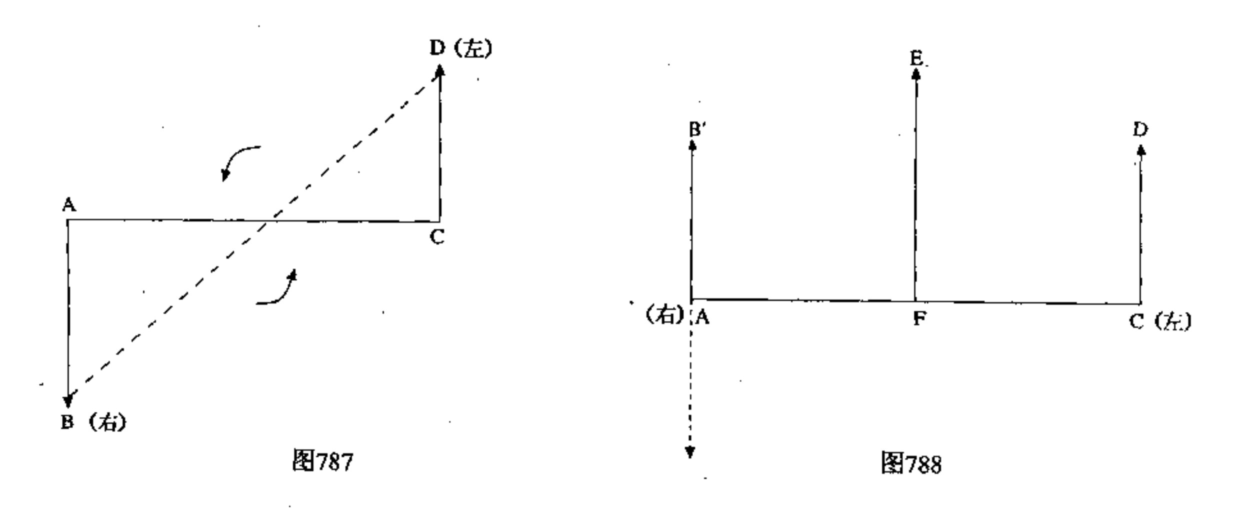


图787　　图788

第六节　截拳道黏手的训练要点

我们都知道,截拳道是一种崇尚自由的武道,它亦是一种意与形并重的武术。当然,对于作为截拳道中的一个重要的分支的黏手技术来说,也不例外。目前,流传下来的黏手有好几种风格,而且即使是同一种风格,由同一位教师传授,研习者到了造诣较深的时候,各个人也不会在招式的"神似"上或者"形似"上完全一致。这就象学习书法一样,初学时练习者对于任何字体总是力求形似,待后来有了形似的底子,可再根据自己的心得和爱好而专在神似上求发展,这样日久功长,水平自

然也就提高了。练习黏手也是如此。

进行黏手训练时，其间架可以根据研习者自己身体的实际情况而有所不同，其总的原则是先求开展后求紧凑。

有一些武术教师，每每喜欢强调自己如何攻，敌人如何守，然后自己又如何地利用下一招去追袭对手，就仿似敌人的一切未来的动作都是在他的预料中一般，其实，这种见解并不很正确。因为在实际的打斗中，别说对手的下一步行动，有时可能连自己的下一步行动都难以预料，因此“随机应变”才是搏斗中致胜的金科玉律。

在实际搏击时，如对手在电光石火之间发出一拳的话，自己便根本不可能在如此短暂的时间之内，由眼见脑想，再由脑神经来传达到手脚的肌肉反应，出招消解对手的攻击。可是，如果能够善用反射动作的话，那么情形便有所不同了。因为黏手中的反射动作是无需经过脑部思维之后，而同样能够利用拳脚来做攻守的。而且，既然反射动作无需经过思维，那么在时间方面就可以较之经过了思维快捷了许多。因此，截拳道黏手应尽量地要求习武者脱离意识，只靠感觉来做攻守之道。

练习截拳道黏手，首先要练习的便是“感觉”的训练。所谓练习手部的感觉，并不是说练习的是皮肤对任何外来物体所接触的感觉。有些人以为，如果手部的感觉练至十分敏锐的时候，岂不是对任何轻微的接触也非常敏感，以至小小的碰撞，也可能觉得十分痛苦。其实，所谓练习手部的感觉，是训练手部对“外来力量虚实、轻重及方向”的感觉。

第七节　截拳道黏手的训练方法

在黏手的实战中，当对手发拳攻击自己时，自己不可能用肉眼完全估计出来拳的虚实、方向及轻重等，还需要靠手部的感觉去衡量。凭着双方桥手的接触，便可凭借对方力度的改变，而顺着其空虚的位置而入，以取得有利位置，使对手处处受制，为我所败。靠着手部对力度改变的过程和感觉，再配合活用的技击招势，使之训练成为一种自动化的反射作用，这便是我们练习黏手的最终目的。

截拳道中黏手的训练，可分为基本手法、黏单手和黏双手。

(一)黏手的基本手法练习

在截拳道的黏手中，以伏手、膀手、摊手与封缠为基本手法，只有基本手法精熟后，才能在对抗中自如地发挥和运用。

1. 伏手技术

伏手技术，实际上与基本防御技术中的压手基本上差不多，不同之处只是多了一点缠化的力道。

运用时，可先用右(左)手拦截住对手的攻击(图789)，随之右(左)手勾曲，顺势向下压带(图790)，从而巧妙地将对手的力道化掉。

2. 膀手技术

当对方用冲拳打来时，己方在戒备势的基础上，疾将右肘上抬，而用前臂正面格开对手的重击(图791)。由于己方用力轻快巧妙，故可于瞬间将敌重击化解于无形之中。

3. 摊手技术

摊手技术是一种先格后化的技巧，即先卸掉对手的力，然后再进行缠化，这是黏手中的一种特有的防护性技巧。

运用时，可先用右(左)手的拇指根部的下侧去格开对手的攻击(图 792)，随之将手心向内向下翻，而使手心贴住对手的腕部并将其牢牢抓扣住(图 793)。

在黏手的基本手法中，除上述几种基本技术外，尚有缠化、过手、随手等手法。

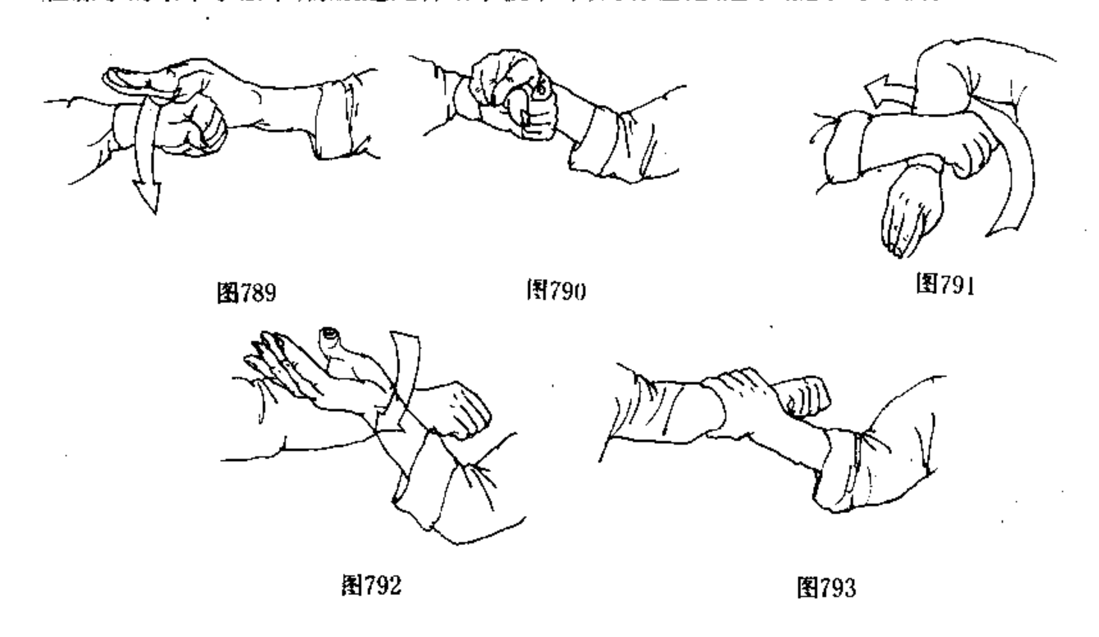


图789 图790 图791

图792 图793

(二)黏单手训练法

在截拳道中，黏单手为最初级的练习法。顾名思义，黏单手是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而进行练习。在整个黏单手的练习过程中，双方以戒备势站立，且寸步不移，即纯以锻炼桥手感觉为主旨。待定步黏手纯熟后，再逐渐过渡到活步黏手的练习，为进一步练习黏双手打好基础。

具体训练：

第一势：对方左手平摊，伸出于胸前，右拳收于肋下；李小龙则与对手面对而立，并以右手搭于对手的左摊手之上，因手腕勾曲，故称为伏手(图 794)。

第二势：对手将摊手变为冲拳，向李小龙心窝打去(图 795)。

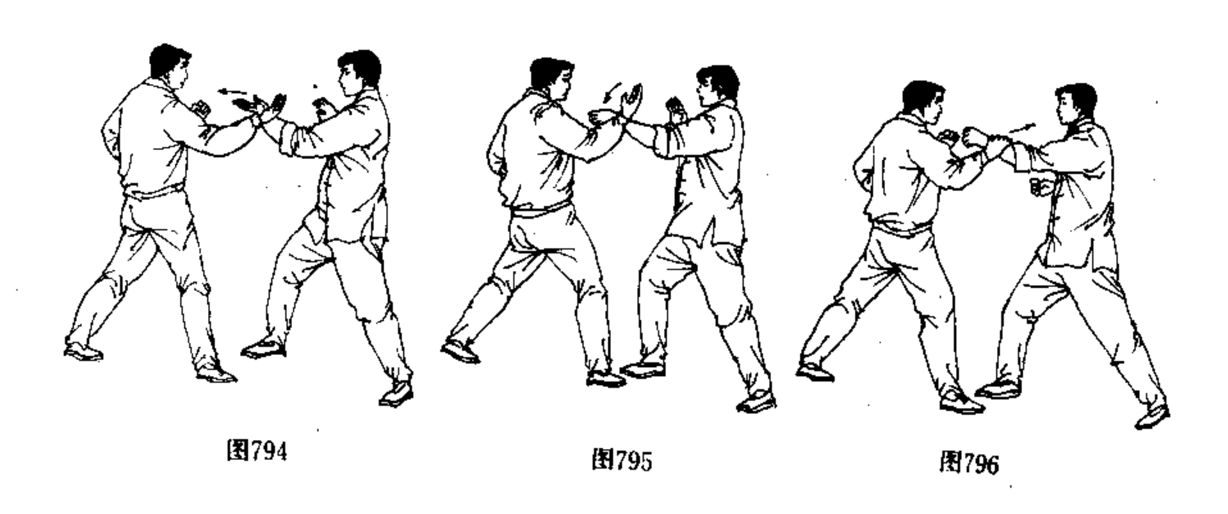


图794 图795 图796

第三势:李小龙速将右手与敌手臂"相黏,"使对手略为活动,自己便能立即感知。在这里,对手的冲拳攻势便会因此而被拦截,他便不能击中李小龙了(图 796)。

第四势:李小龙随即抓住战机而将伏手化为日字冲拳,由对方的手臂之上直冲而过,击向对手的心窝(图 797),即连消带打,突然打击对手。

第五势:对手因攻势不能得逞,且感觉出李小龙反攻之势,于是急忙将冲拳化为膀手,去阻截李小龙的右拳(图 798)。

第六势:李小龙的右拳被阻于对手的膀手之上,但对手仍在连续变化,将膀手变为摊手,即回复到第一势(图 799),但此时李小龙亦不甘落后,随将右拳化为伏手,仍然伏于对手的摊手上。当然,为了使技术能得到全面发展,尚需左右手兼练。

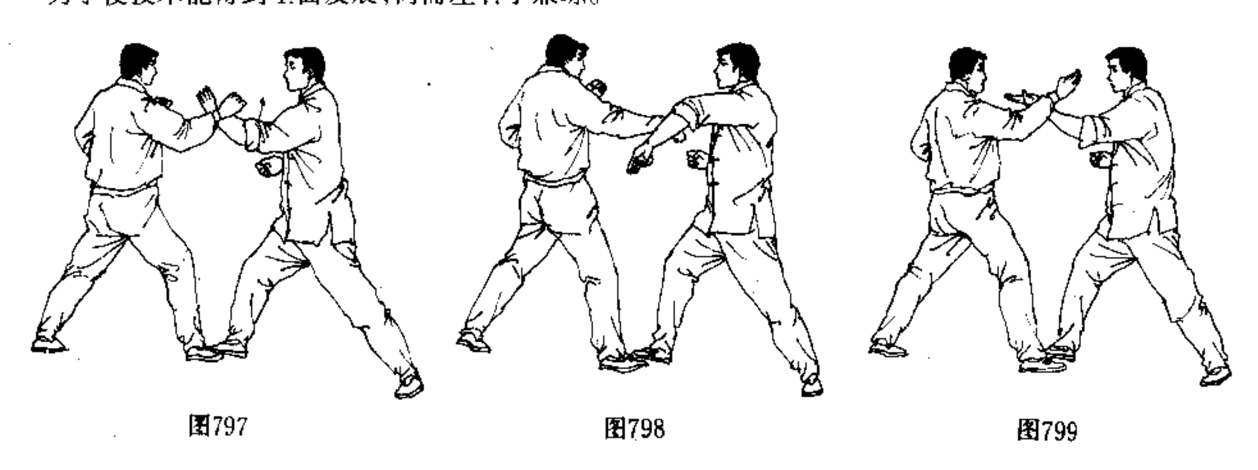


图797　　图798　　图799

上述六势,连环而变,没有所谓的始终。因为,两方面是彼攻此守,彼守此攻,顺序而去,循环无端。在整个黏单手的过程中,双方的手臂自始至终都"黏粘"在一起,没有在任何一个时间分离开过。正因为这一点,所以取名为"黏手"。

当黏单手时,双方的手臂均接触在一起,因此双方只要任何一人略微活动,对方即可以感觉得到。在感觉到对方活动的情形下,自己便要在刻不容缓之际采取防守或反攻的动作。

李小龙认为,进行黏手训练的最初阶段的意识是不要相互斗力,而是要极力去感觉这种技巧,如果你硬是把对手往前推,那就失去了"黏手"的目的和意义。而且这样做动作,还会使你的两臂肌肉紧张,结果自会肩部变得僵硬,进而还会失去重心平衡,随之便会依靠蛮力来代替攻守的技巧。黏手看起来手臂显得软弱,实际上却是非常强劲有力的。

(三)黏双手训练法

待黏单手的训练精熟后,便可进入黏双手的训练阶段。黏双手的动作仍是两人相对而立,在四条手臂相搭的过程中,两人皆以伏、摊、捆、缠等手法循环地使用,直至能达到出神入化之境。

李小龙解释,黏双手的训练主要有三个作用:

第一、训练双手的感觉。

第二、锻炼研习者肘底的功力。

第三、由黏手的锻炼过程中使研习者逐渐进入搏击的阶段,锻炼领悟力及正确的手势和训练触觉的感觉,当然还包括快速作出反应的能力。

如果能练至双手在同一时间内,各自做着不同目的的动作,但都配合起来进行攻守的话,那便是一个已经可以做到"两手兼顾"的优秀拳手了。

1. **盘手技术**

盘手也称搂手,是取其翻滚盘旋之意。有一些初习截拳道黏手的研习者,可能对于盘手的训练会觉得没有多大的意义。他们大概认为,假如在真正搏击的时候,对方是不会与自己黏手的,当然也不会与自己盘一会儿手才再过招。这种见解只是一己之见,是片面的。因为无论干什么事都要有一个过程,可以说盘手是黏手技术向搏击转化的一个必要的过程或程序。这种锻炼也可以说是一种"手段",通过这种手段,才能达到掌握搏击技法的目的。盘手即如一座桥,通过盘手,才能进一步锻炼出手部的感觉和手肘的力量,而有了手部的感觉,便可训练出将招势配合达到反射作用,来进行自由搏击。

盘手在训练中大致可分为以下两种主要形式:

(1)简单的盘手练习

训练时,以右手作膀手,左手做伏手。其对手则以左手做伏手,右手做摊手(图800)。随后,李小龙将膀手变为摊手,对手同时却将摊手化为膀手,与之抗衡(图801),如此周而复始,循环不绝。

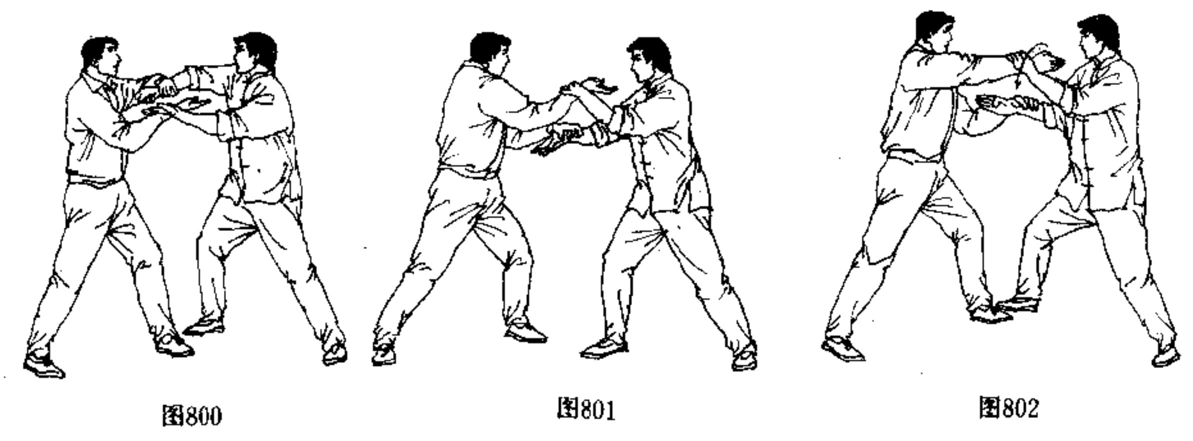


图800 图801 图802

(2)较为复杂的盘手练习

训练时,将左伏手置于对手右膀手之上,对手则将左伏手置于李小龙的右摊手之上(图802);当将本身右摊手化为膀手时(图803),对手也同时将其右膀手化为摊手(图804);然后又将膀手转回摊手,同时对手也将其右摊手再转回至膀手(图805、图806)。即由(图807)再回到(图802),以形成盘手过程的一个循环。而且,此过程可循环下去,直至任何一方停止变化黏手动作为止。

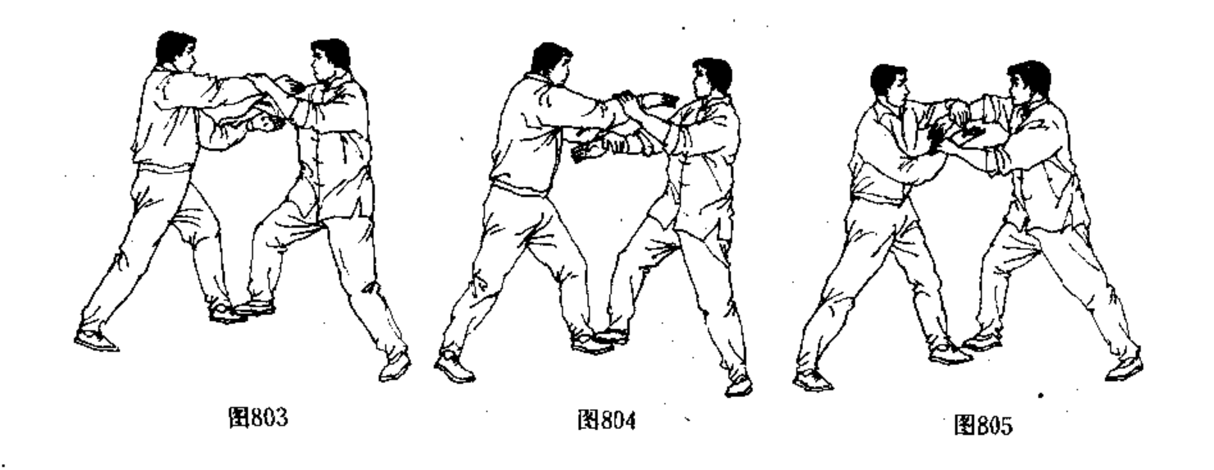


图803 图804 图805

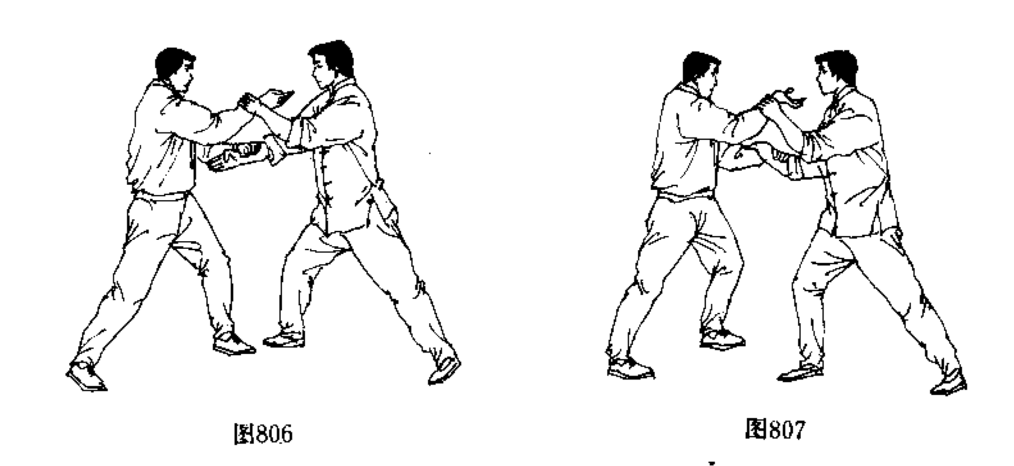


图806　　图807

盘手,看起来好似十分简单,其实要能做到手法正确,位置及力度的使用都恰当,却绝非容易。李小龙说,进行盘手训练时,可这样作一个假想,即在盘手的动作中,两人四只手相搭时,如在一个无形的圆圈中来回"滚动",这样一个无形的圆圈,也正好处在两者之中间,就好象有一个圆圈将两人的手皆套在里面一样,使两人在滚动手臂时,不会超过这圆圈之外。果真练成,当实战中,对手向你发起攻击时,你便能将他的全部攻击都拒之于门外。

在盘手纯熟后,即是说最初步的两手兼顾锻炼已经达熟练,便可开始学习在盘手的运动中,间歇性的加进拳或掌(指)的攻击动作,使对手在不意之间,因为感觉到不规则的动作效果,而产生下意识的反应动作来应付此等突如其来的攻击。这时,仍然要一面留意对手的来势,一面又要兼顾到另一只手的活动情形,使另一桥手也能自顾自的防守着对手的另一手随时可能发生的突然袭击。

2. 过手技术

熟悉了盘手中的简单反应动作之后,跟着便是过手的锻炼过程。

过手的意思是,由一方开始以截拳道中的招势攻击对手,对手按着攻势用适当的手法予以消解并反攻。在这个时候,所习的动作只不过好象对折一般,因为在初学招势时,只能慢慢地靠着思维来彼攻此守,还未能达到自然的反应。但在每一种应用的手法都纯熟之后,便可以开始将过手的动作由慢慢地配合而逐渐加快了。

在这一个由慢至快的演变过程中,最主要的便是看教者的引导了。也可以说,一个研习者将来能否有成就,这个时期的训练作用占了最大的比例,这是研习者能否由每招每势皆靠着"思想控制"而改变成为"习惯反应"的关键时期。可以这样说,如果教者有方引导或研习者自身悟性高的话,研习者便能在此时候逐渐脱离"眼看—脑想—手做"的形式,而达到"眼看—手做"的反应阶段。如果研习者靠着教者的指引,再加上个人的修炼和苦学,哪怕所学不多,却可以使用出来。

李小龙说过:"在黏手的训练过程中,由一个完全不懂功夫的人而变为一个真正能在搏斗的时候,使用截拳道拳法应敌的拳手,通常需要训练半年,便可有出色的表现。可是,能真正以感觉来配合习惯性反应做出相应的动作的话,却非有一年至两年的功力不可。"当然,这里提到的感觉,即以前所谓的"桥手对敌手力量的虚实感觉"。

在黏手的运用过程中,真正的感觉,无需单凭眼看而与对手周旋,只需自己的手臂一旦与对手的桥手略为接触,便能借着对方桥手的活动情况,察觉对方攻守的来龙去脉,并于其虚实变化之间,立施反应:即实则避之,虚则攻之,以求取胜之道。

到了这种地步,对方的手臂恰如两条坚韧而又富于弹性的粗藤一般,对方的力度强大,我方便借着对方的来力方向和轻重的推动而"被动地"避开对方的来势;对方一旦将力度减弱或略微后退

的话，我方的手臂便立即顺着其退缩之势"主动地"攻进去。

第八节　截拳道黏手的搏击运用法

待黏单手与黏双手的技术均趋于自然后，便可进行黏手的搏击训练。黏手的搏击训练有两种形式：一是最初的自由搏击，只不过使研练者们能够脱离了以手搭手的"黏手"方式，而改以离身搏击，这又叫条件实战训练法，该种搏击方法和形式在传统的咏春拳中又叫"甩手"；二是引导研习者们尝试穿戴护具，进行真真正正的对打。这种打斗性的训练方式，虽然比较第一种形式来得激烈些，却是最实际的获得经验的有效途径。在严密的安全护具的保护之下，再加上循循善诱的引导方法，学员是绝对没有半点危险的。这时候，也是研习者们最感兴趣的阶段。

黏手搏击，根据黏粘相随，无过不及，随屈就直的原则，在对抗中练习全身肌体感觉和内体感觉的灵敏性，并探知对方劲力的大小、刚柔、虚实、长短、迅速和动向，选择合乎杠杆原理的沾黏点为支点，运用弹性和力点的牵制作用，发挥"乘势借力"、"以轻制重"、"引进落空"及"见隙重击"的技巧，掌握"动急则急应，动缓则速行"与"彼不动，己不动，彼微动，己先动"的战略战术。在时机、力点和角度最为恰当时，"以重击轻，以实破虚"地将自身的劲力发放了出来。这种劲要"沉着灵敏，专注一方(要害处)"，笔直地击向目标，又快、又准、又稳、又狠，犹如射箭时箭头能深入箭靶内一样，乘势给对手以致命的创击。

现将李小龙常用的黏手搏击技法介绍如下：

1. 捆手冲拳打击法

【运用方法】　双方由戒备势开始(图808)，当对方防护甚严而不先出手攻击时，李小龙便将计就计而突发一记后拳去佯击其面门(图809)，用以充分吸引对方的注意力或打动对方的重心；此时，对方通常会用右手臂由内向外进行格挡(图810)，但这却正好中了圈套，因此李小龙便顺势用右手抓扣住对方的右腕且用力向右下方缠化或牵拉(图811)，用以打乱对方的阵脚；然后，抓住瞬间的有利时机，疾用一记强劲有力的日字冲拳去重重打击对方的面部或下颏致命要害处(图812)，在其意料之外得手，并将其击伤或击倒在地(图813)。

【技击要领】　右手佯攻时的速度要恰到好处，要有足够的时间让对方做出反应。缠化其手要连贯、有力。日字冲拳打击要迅速、准确、凶狠，要充分利用全身的整体合力去重创对方。出拳刹那，臂部肌肉绝不可紧张，只有在命中目标的瞬间，才将劲力发放出去，这样既可发挥强劲的爆发力，又可使拳头在击中目标前有转换或变化的余地。

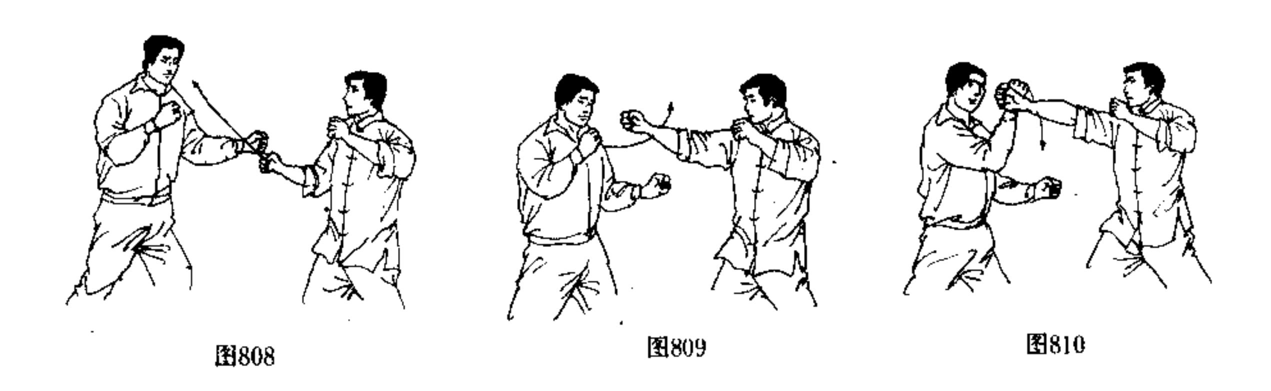


图808　　图809　　图810



图811　　图812　　图813

李小龙说,当运用日字冲拳打击时,由于没有任何预动且在极短的距离内出拳,因此对方根本就没有防范的余地。加之己方是单手进行攻防,故节省了因换手所消耗的时间,从而增大了攻击的突发性和强化了攻击效果。

2. 压手冲拳打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 814),当对方先发起攻击并用右拳向李小龙上盘攻来时,由于对方速度甚快,李小龙已来不及将其阻截于半途,因此便疾用左手在面前数寸处将其拳头牢牢控制住(图 815);接着,迅速将其右手臂压下,同时右拳蓄势运劲准备进行打击(图 816),然后,在大吼一声以震慑其精神的瞬间,右手日字冲拳狠狠击中对方的下颏致命要害处(图 817),攻其以措手不及,并将其击伤或重重击倒在地(图 818)。

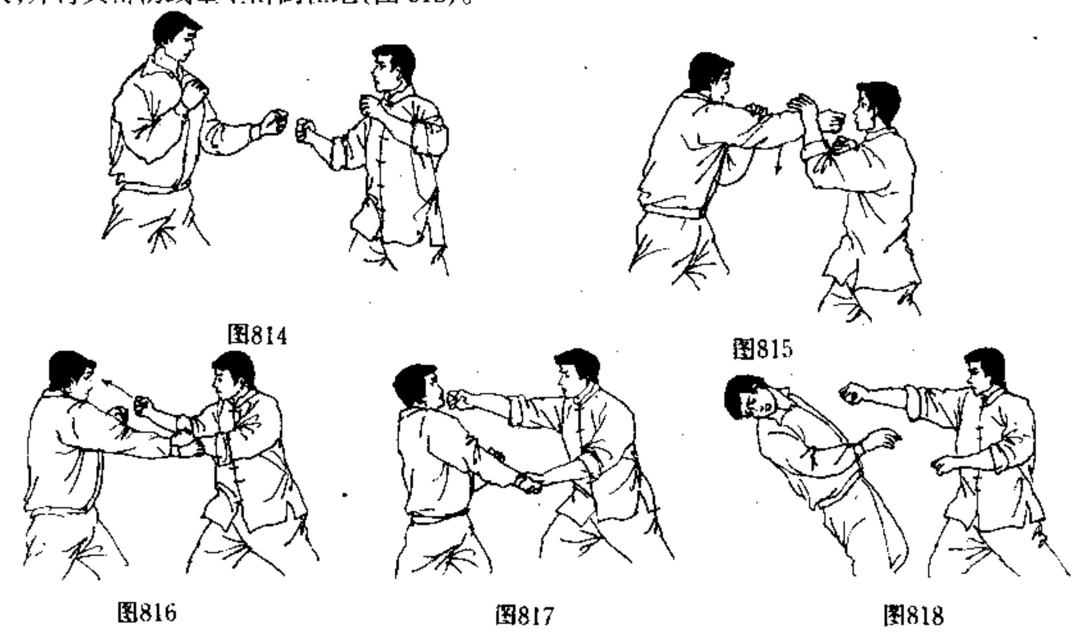


图814　　图815

图816　　图817　　图818

【技击要领】 李小龙在搏击中有一个原则,即从来都不发出那种明知打中后也不会有多大杀伤力的拳法。他常常会故意暴露出破绽以诱敌攻来,然后再在其门户一开的瞬间乘机打击对方,给其以迎头痛击。

3. 压手反背拳打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 819),当对方先发起攻击并用右拳向李小龙上盘击来时,李小龙迅速用左手进行防御(图 820),并顺势抓扣住其手腕且用力压下,同时猛然挥起右拳欲进行打击(图 821);接下来,李小龙不待对方将手抽回或换招再攻,便以右肘关节为轴,在迅速向右转体的带动下,以一记凶狠的反背拳去重创对方的右侧太阳穴致命处(图 822),令敌防不胜防,并将其击昏或狠狠击翻在地(图 823)。

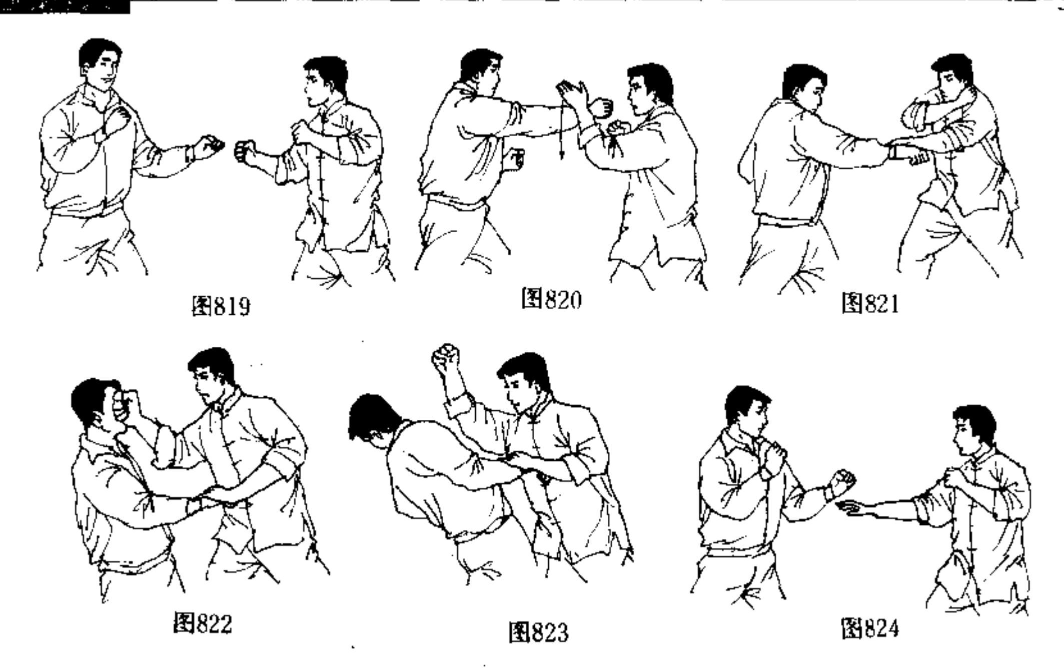
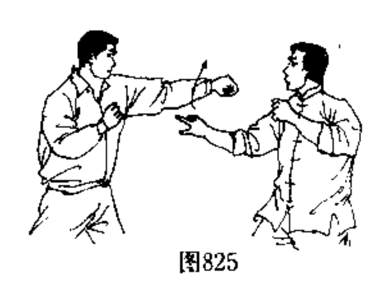

图819 图820 图821

图822 图823 图824

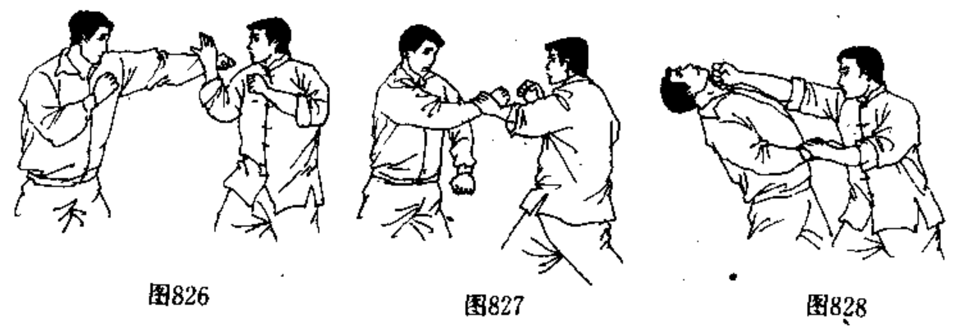
【技击要领】 我方反应要快,左手的防御动作要及时,压防的部位要准确。右手反背拳打击要连贯,而且右手要尽量在不泄露意图的情况下直接使用反背拳。拳头应当是自然地打出,而不是大幅度的横抡。打击时要突然与准确,并需充分运用手臂抽击和手腕抖动发力的合力及转体的惯性去重击对方。

4."一伏二"打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 824),当对手先发起攻击并挥左拳向李小龙上盘攻来时(图 825),李小龙可速用右捆手予以拦截与防御(图 826);当对手又连续以右手重拳攻来时,李小龙便疾用了左伏手挡住了对手的这一致命狠击(图 827),这样就会逼使对手的右臂压住自己的左臂,此即为李小龙所惯用的"一伏二"的技击法;接下来,可再把右拳击向束手待毙的对手的头、面部致命要害处(图 828),令敌防不胜防,并将其击伤或重重击翻在地。


图825

【技击要领】 我方的右手拦截动作要恰到好处,以免因幅度过大而暴露自身空当;左伏手阻截其右手臂要巧妙,接下来的缠化要连贯、要能有效地使其右臂压住其左臂,此为本招法运用成功的关键所在。


图826 图827 图828

5. 挂手冲拳打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 829),当李小龙先发起攻击时,可先用一记右直拳去佯攻

对手上盘,以吸引对手的注意力或诱其出手进行格挡,当对手果真以右手臂由内向外挡来时(图830),李小龙可速用右手向右、向下挂拿对手的右腕,随后,迅速换用左伏手去控制住对手的右手(图831);然后,不待对手变招或逃脱,李小龙的一记凶狠的日字冲拳早已狠狠击中了对手的面部致命处(图832),攻敌措手不及,并将其击伤或重重击倒在地(图833)。

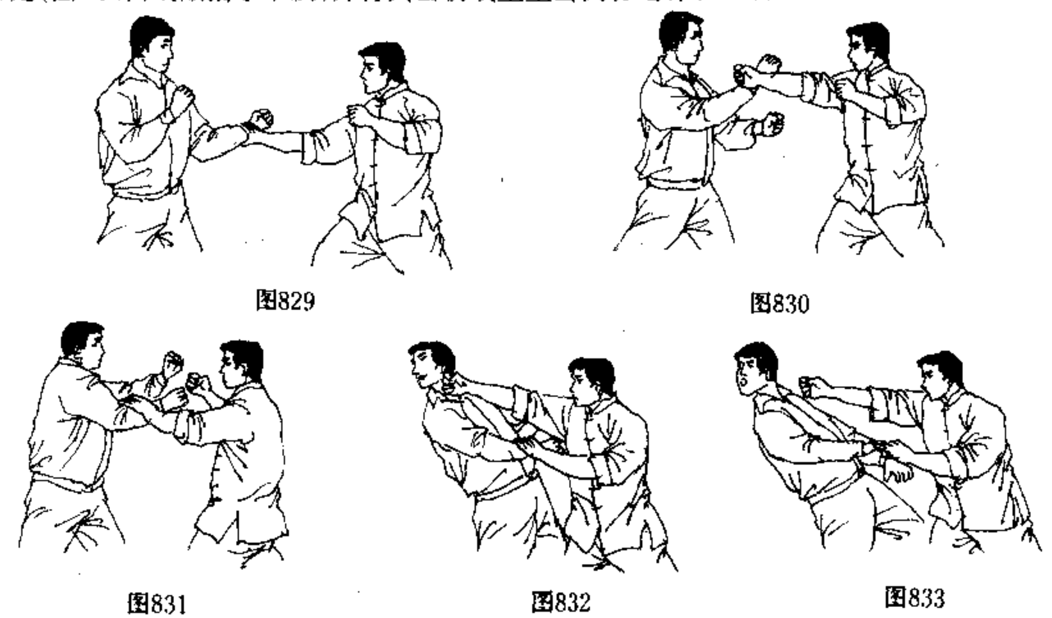


图829　图830

图831　图832　图833

【技击要领】 在本招法的运用过程中,整套动作要流畅连贯而不可有停顿的时候,否则会导致对手有逃脱或喘息、反抗的机会,右手挂拿敌手臂要及时、有效、准确。左伏手控制敌腕部要连贯、有力,右拳打击要准,要狠,要使全身的劲道由此发挥至极限。

6. 内门冲拳打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图834),当对手先发起攻击,用左拳向李小龙上盘攻来时(图835),李小龙疾用右伏手予以迅速消截(图836);紧接着,又用左摊手挡开了对手连续击来的右手冲拳(图837),同时蓄力于右拳进行重击;随后,左手迅速翻转手心而变一记封缠手法去牵化其右手臂(图838),用以破坏对手的重心平衡;然后,突发日字冲拳去重创对手的下巴致命要害处(图839),令敌防不胜防,并将其击昏或重重击翻在地。

【技击要领】 右手伏手要迅速、有效,如能有效地消截住对手的首发攻势,可令其以后的攻击的速度和力量大打折扣。左摊手格挡要快速、及时,缠化与牵拉其右腕要连贯、有力,以便将对手的连续攻击消解于无形之中。

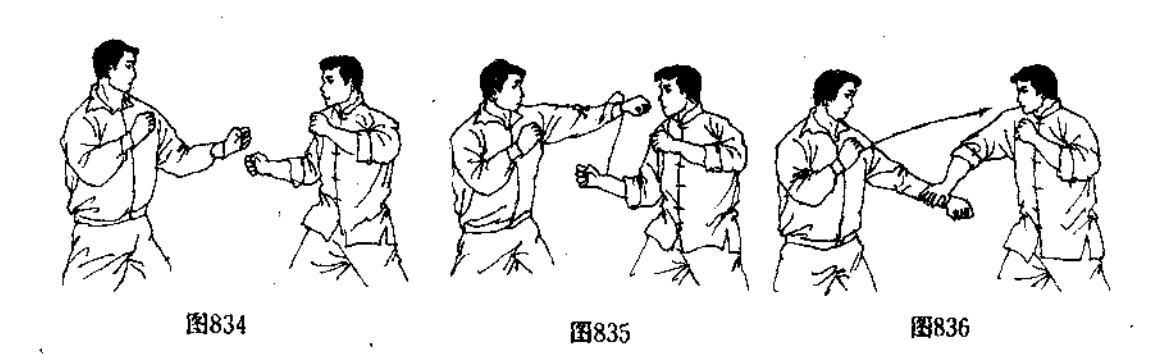


图834　图835　图836

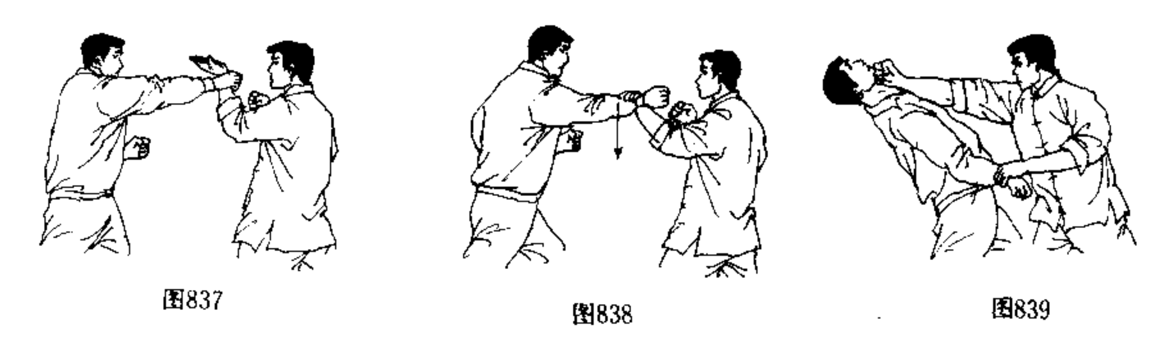


图837　图838　图839

7. 推压冲拳打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 840),李小龙先发起攻击,并用一记中位右直拳向对手中盘攻击,对手反应甚快,他用一记膀手由内向外挡开了攻击(图 841)。此时,李小龙速将重心前移,同时疾挥左手向右推开了对手的右手臂(图 842);然后,不待对手将右手收回或出左手攻击,李小龙早已把蓄好力的右手日字冲拳准确的击中了对手的下颏薄弱环节处(图 843),令敌防不胜防,并将其击伤或击倒在地(图 844)。

【技击要领】 右拳第一次攻击时可真可假。左手的推压防御动作要准确、及时、有效。最后一击须强劲、凶狠。整套动作需一气呵成,以便制敌于瞬间。

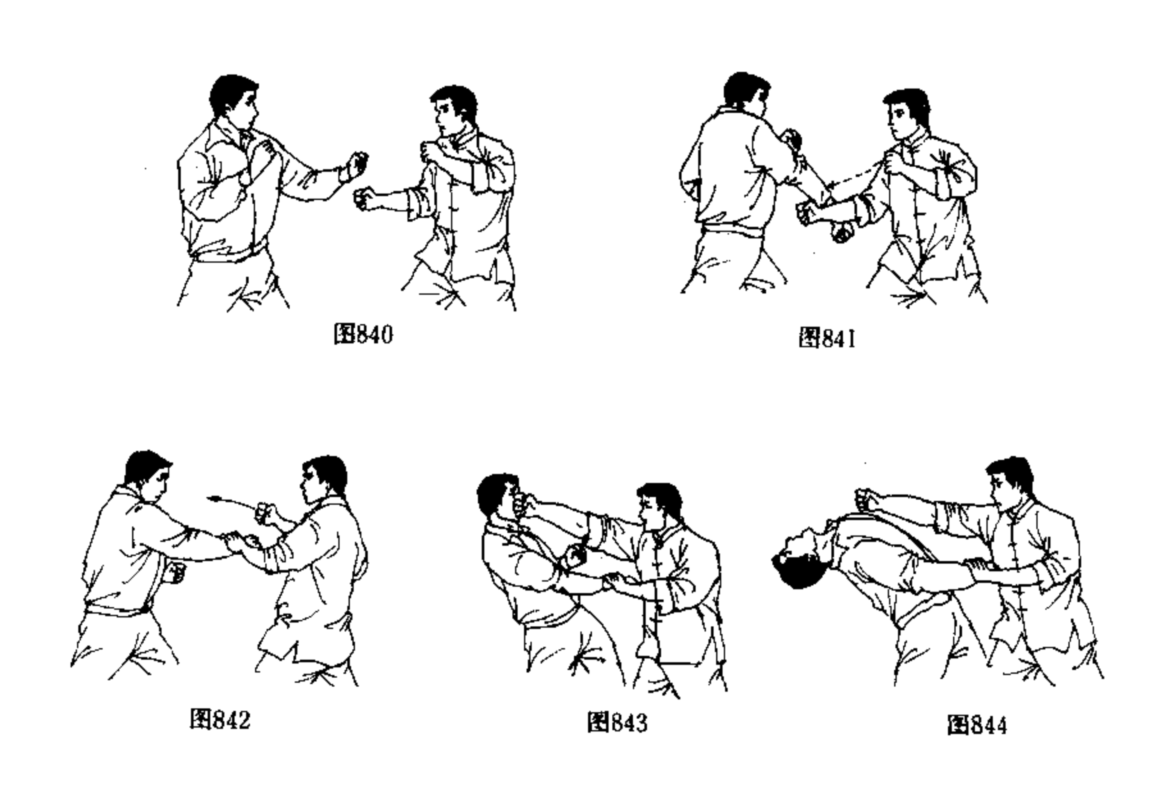


图840　图841

图842　图843　图844

第二章 截拳道初级拳法实战技巧

李小龙认为在自己技击术中,几乎没有任何直接的进攻,所有的进攻动作都是间接的,都是在假动作之后发出,或者以反攻方式进行的。换言之,功夫是一种特殊的技巧,是一种精巧的艺术,而不是一种体力活动,这是一种必须使智慧与技巧配合的一种精妙艺术。

第一节 截拳道初级拳法实战技巧的运用前提

李小龙曾说过:"实战搏击好似一场战争,如果没有正确的战术指导,就算偶获小胜,但终免不了失败的结局。"也就是说,初级拳法实战技巧的运用是建立在战略战术的有效发挥的基础上的。两强相遇智者胜。在实战中,两个技法与技巧相当的拳手,运用战术熟练者往往能够取得胜利。因为在初级实战拳法技巧的运用过程中,战术是一种比对手有先见之明的能力,因此运用初级实战拳法必须有准确的判断力和发现破绽的能力,以及预见性与勇气。在这里,力量虽是实施拳法的必备条件,但是单靠力量并不能保证取胜,还必须依靠对对手的理智的分析,有针对性地运用自己的技能。在实战搏击中,如果能洞察到对手要干什么,那就等于你已经先胜了一半。对付一个镇静、耐心的对手,不要采用直接攻击,因为这样的对手对自己的防护是很严密的。对付他就应以假动作引诱其阻截、打击,而后可牵制或扭住他的手臂再实施打击。一位优秀的习武者,首先则是以灵活的步法控制对手,然后才是不断地运用假动作、佯攻和短促有力的打击来破坏对手的节奏。即学会利用自己的节奏,迫使对手陷于混乱,然后再进行突然袭击。

另一种有效的方法是时差进攻法,也就是在击中对手前的一瞬间稍做停顿,因为此种技巧可巧妙地破坏对手的防守。另外,对于一个新手的节奏,可能会因其不规律而很难判断。他也可能对你的引诱不上钩,但他会因此惊慌失措,并以毫无目标的胡抡乱打来阻挡你的进攻。不过有时他也会碰巧击中你的肢体,为避免这一点,你要先学会耐心,即在对手露出破绽时才迅速、简捷地直接攻击,但要力戒采用过于复杂的复合攻势。

在实战中,搏击是流动性的,也就是说战术是机动的,人也是灵活的。一般而言,每个人都具有自己的风格特点及所擅长的技法,而且心理素质也不尽相同。所以,选择什么样的进攻时机和进攻方式,都应根据对手的特点来决定,千万不可生搬硬套。同时,拳法的有效运用还有赖于冷静、机敏的判断和预先洞察先机与虚张声势的假动作,及处处先敌人而发之的能力。除此之外,勇气和良好的肌肉控制也是必不可少的。

优秀的技击高手能及时发现机会,并能迅速利用它,从而令对手防不胜防。另外,高手还能充分运用技击的技术和智慧,因此他每出一拳都是胸有成竹,志在必得,且在发出最有力和最具摧毁性的拳法重击之前,能够促使对手不断暴露出破绽,紧接其后才是足以致命的一击或一连串的攻击。

在实战中,两眼应紧紧盯住对手。在近距离搏斗中,要注意其身体上方,用余光注意其身体下方,保护好自己的面部。在距离略远而仍以拳法相搏的对抗中,要盯住对手的眼睛,因为眼睛是心灵的窗户,所以盯紧其眼睛可迫使他处于被动地位,并让他捉摸不定。

在拳法的实战运用过程中,还必须清楚的一点是,当与一个不熟悉的对手遭遇时,一种很自然的倾向是动作过分或用力过分,这是战术运用不当的征兆。正确的方法,是在一种简单、容易、流畅、自然的节奏下进行搏击,因为这样可以使自己平稳地、得心应手地发挥技术。要想成为李小龙那样的拳术高手,还必须在思想上对战术运用有正确的看法,即应乐于做最长期的技、战术训练,这样在对付某种挑战时,其结果才会令人满意。相反,如果准备不充分,在搏斗时就越会感到急躁,后果不堪设想。

第二节　截拳道初级拳法实战技巧的运用特征

在实战搏击中,李小龙运用拳法进行搏击时给人印象最深的也许就是其真假与虚实的有机结合和有效运用了。在拳法的运用中,假动作的使用技巧可以说是师父辈的高手所惯用的技巧。这也是象李小龙这样的优秀拳手达到完美攻击时的最佳搏斗武器。

在对抗中,李小龙常用眼、手、身体与腿脚的虚晃来迷惑、蒙骗和扰乱他的对手。而且如对方一旦反应而做出某种动作,则常可为之门户大开,并不及防御而为你所乘。另外,假动作还可用来确知对手对每一个动作所产生的反应情形如何。

在搏斗中,运用假动作配合拳法进行攻击时最直接的好处是:从一开始就可用假动作向前猛冲来赢得出拳重击时的有效间距。换句话说,即利用瞬间的猛冲突进缩短与对手之间的距离,并运用佯攻迫使对手做出错误反应或感到踌躇,而赢得时间。当李小龙运用了几次真实而又简单的攻击之后,再适时使用假动作,必会更有攻击成功的把握。

对于李小龙那微微地一挥手或一跺脚,以及突然的叫喊声等等,一般人都会有所反应,而且即使是象劳力士、刘易斯和李俊九等世界级的顶尖武坛高手,也难免会被这种假象所迷惑。在实战中运用拳法时,假动作的配合,还必须练到成为下意识的动作才行,以便在瞬现即逝的时机来临时,能迅速出击。为了防止和减少对手进行有效反击的机会,假动作还必须先于第一拳而行。另外,还要培养自己在实战中不流露出攻击意图的能力,这是李小龙让所有拳手都望尘莫及的。

为了应付各种情况,李小龙还要求研习者需练习使用各种不同类型的假动作攻击的方法,以便了解到对手所做出的各种不同反应。当两个拳手的速度和技能都不相上下时,速度将不再是主要的先决条件。因为尽管先发制人的对手会略占优势,但是如果你知道如何去破坏对方的阵脚的话,或者当对手的阵脚和动作步骤被打乱而又得不到迅速调整时,只要以适当的速度半途而击或采取突然的反攻,便能制服对手。

运用拳法攻击时的要素。还包含有速度、欺敌、时间的测定与时机的判断力等。在实战中、先欺骗对手再攻击,是象李小龙这样的高手所惯用的手法技巧。因他似乎常可迷惑面对他的对手,使其大大敞开攻击的目标。他那虚晃着的假动作,可诱使对手陷入困境。他施展假动作与虚招时,是虚是实全无征兆,李小龙简直可以说在"任意摆布他的对手"。即使在防御性的反击与配合正确无异的移步时,亦可使对手因此大大失去平衡。

第三节　截拳道假动作的目的与作用

李小龙的技巧之熟练程度，绝非是一蹴而就的，而是必须经过长年累月的深入研究与苦练方可运用自如。

李小龙说，假动作能在瞬间引露对手的空门，利用其此空当攻击。在练习时，可运用各种不同的假动作，试用于不同的对手，如此可归纳出决定对方可能暴露的空当位置，如此自可制敌机先。倘熟知何种假动作欺敌可产生何处空门，则攻击的最好时机是能够既快又准地出去。象李小龙这样的功夫高手，深知用何假动作会造成何处的空当，并及时适当地在对手的空当处补上足以致命的一拳或一连串的打击。所以说，假动作的熟练运用是一个技术精湛的技击家的表征。

（一）拳法中运用假动作的目的

假动作的有效运用，旨在诱使对手做出多余的、错误的防御动作或无准备的攻击，然后从中获得有利的虚隙破绽，紧接着才是真正的致命一击。同时，还需知道，假动作所制造出的虚隙、破绽只不过是瞬间的，故欲利用此虚隙攻击，务必先深悉迅速的反射作用，为了达此境界，唯有靠平时勤奋练习。

在拳法的运用过程中，运用假动作的主要目的有：

1. 利用一切有效手段，迅速打开自己意欲攻击的对手的空门，力求以智取胜，而非靠蛮力。

2. 迅速迫近对手，利用各种攻击假象使对手迟疑或犹豫不决，从而贻误战机。

3. 由假动作诱使对手防御，目的当然是为了使对手陷入困境并加以攻击，或者是消除对手的攻击，并在对手后撤或收手时予以反击，如此自可攻对手以措手不及。

（二）拳法中运用假动作的具体作用

在截拳道中，李小龙为了减少遭到对手重重反击的危险，才经常配合各种虚招与假动作使用。如我们在影片中常看到的李小龙所做出的一挥手的轻舞动作，或者脚踏地的响声与眼神的变化等，都具有迷惑对手的效果。此种情形，纯为人类行为中自然的直觉反应，就是那些有经验的老手，也无法完全克服此种突如其来的刺激所造成的注意力的分散，这也是令李小龙的对手们常常感到沮丧的原因之一。

在拳法的运用过程中，运用假动作的好处有：

1. 可作为简捷、直接的攻击手段，以求出其不意。

2. 可作为闪躲不定的攻击，从而令对手难以捉摸。

3. 介入对手的防线之内，即力求用最小的力量获取最大的效果。

4. 作为混战中脱离对手的有效手段，以便再度发动攻势。

5. 可从精神上、心理上、肉体上压迫对手，力求不战而瓦解其斗志。

6. 作为攻击开路的手段，从而为真正的攻击创造有利条件。

第四节　截拳道初级拳法实战技巧的具体运用方法

作为一个真正的技击家，在他未出假动作诱敌之前，就早已知道对手可能暴露出的虚隙破绽，而且在破绽暴露之前，就已经策划好了下一步的攻击行动，这就是李小龙所创截拳道的假动作运用

要诀和内涵所在。切记,己方的真实打击动作需够劲、够狠,方能击痛和痛击对手。而且对于对手的每一拳、每一脚皆需冷静严密地戒备着,以图消解于无形。倘若在一回合的开始,就想好用呆板、固定的攻防计划去打,则难免会失败。也就是说,搏击时需有灵活性,不可墨守成规,还应能临战应变,反应敏捷,因为搏击(拳法)是变幻莫测和胆大心细的技击法。

在实战中具体运用和施展拳法时,必须避其所长,攻其所短。如果对手擅长闪躲,那么你应在攻击前就应采用紧逼、假动作或欺骗来搅乱他躲闪的方法和动作节奏。也就是说,进攻的方法,应视对手的防御形式而定,或者在攻击时首先要估计到对手可能做出的反应。但同时需注意,进攻时注意力分散或者使自己陷入复杂的复合攻击是十分危险的,因为这样对手将有较多的机会进行阻截或反击。简言之,即攻击的形式越复杂,运用时就越不易控制,而且还容易失去运用的机会,因此李小龙劝大家应采取简捷、实用的进攻技法。

本节所介绍的手法或者说是拳法的运用技巧,大多是只有一个假动作或一个引手的技击动作。李小龙说,如果对手在做准备,尤其是当他向前迈步欲出招攻击时,正是向他发起拳法攻击的绝好机会。李小龙运用这种攻击方法成功的把握性较大,如果是用于对付一个步法缓慢或者是已精疲力竭的对手时,则更具欺骗和创敌效果。进攻时,应当象猛虎下山一般,先从心理上和精神上压倒对手。

下面将从前手直拳开始介绍李小龙生前所常用拳法的具体实战技巧。

(一)前手直拳的实战用法

在截拳道中,前手直拳是一种极常用的手法,因为它强劲、短促、准确、迅速,因此是一种可靠的攻击武器。

由于前手直拳是竖着拳头出拳,因此这一拳法可比任何门派的出拳都能远打出了 3~10 厘米或更多一些。同时,由于它是侧肩前伸,故又可使拳头远打出了 3~5 厘米。以上便是李小龙右拳出击百发百中的主要原因所在。如果拳手能在出拳的一瞬间扭动一下髋部,那么这一击会是十分有力的。但在攻击之前,右手不得暴露进攻的意图,而可做的唯一动作是在寻找空当和等待对手反击时做一些轻微的摆动。后手亦应保持防守位置,并随时准备阻截对手的攻击,或予以连续重击。

1. 晃上击下打击法

双方由戒备势开始(图 845),当李小龙先发起攻击时,可先用前手做假动作去佯攻对手上盘,以引诱对手向上抬起两手(图 846),当对手暴露出胸部空当的一瞬间,李小龙便将右手略回收以蓄力后(图 847),再不失时机地狠狠击出去重创对手的心脏与肋关节等致命要害处(图 848、图 849),攻其措手不及,并将其击伤或击倒在地(图 850、图 851)。

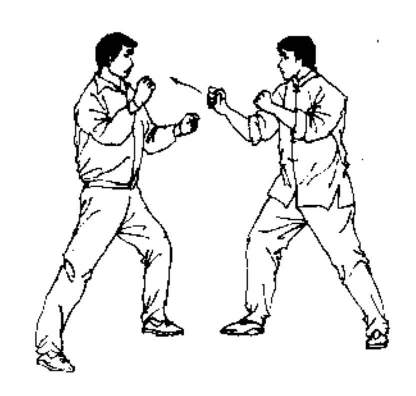


图845

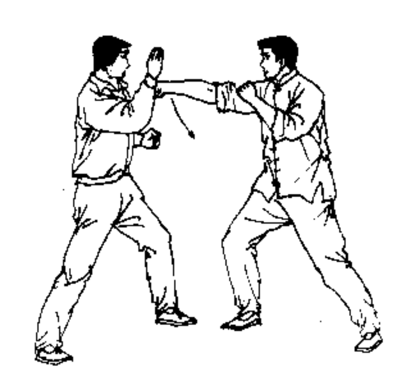


图846

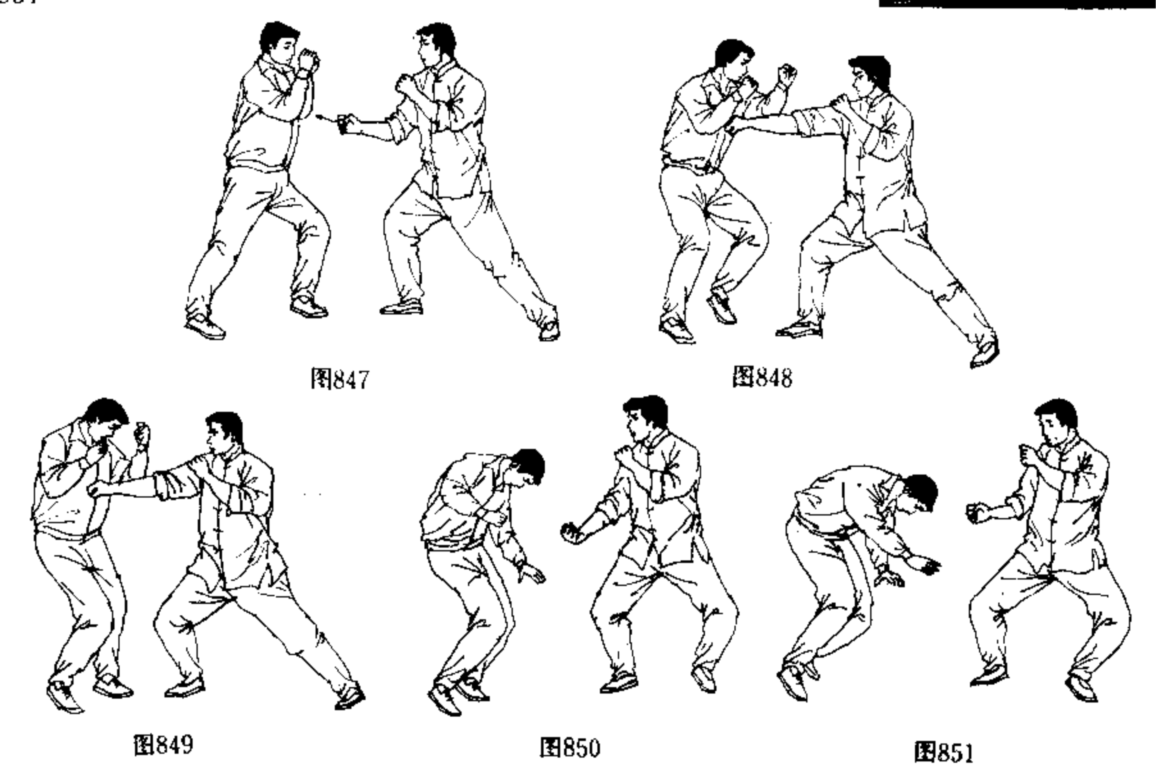

图847 图848

图849 图850 图851

攻击后要迅速恢复到戒备势，以备进行下一个回合的搏斗。

2. 指下取上打击法


图852

双方由戒备势开始(图 852)，李小龙先发起攻击，先用右手做假动作去佯攻对手的中盘，以充分吸引其注意力，并迫使对手降低前手的高度(图 853)；这时，李小龙关注的只是对手的前手，因为它挡住了李小龙进攻的路线，而一旦障碍被移开了，李小龙将右手略回收以蓄力后(图 854)，便又立即抓住瞬间的有利时机，立刻趁机迅猛地击中了对手的头面部致命空当处(图 855)，在其意料之外得手(图 856、图 857)，并将其击伤或重重击翻在地(图 858)。

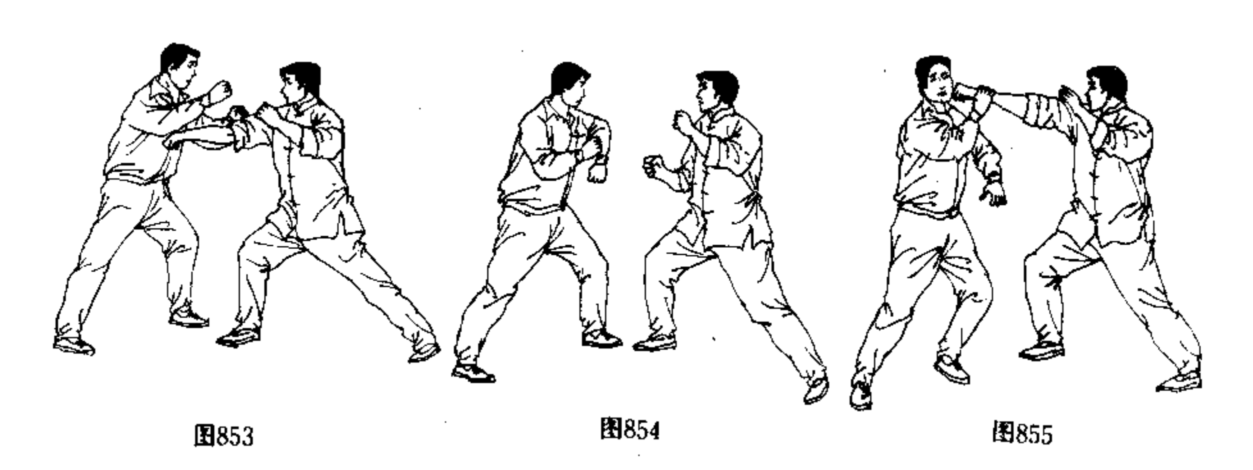

图853 图854 图855

图856

图857

图858

3. 前手连击打击法

图859

图860

图861

图862

图863

图864

图865

图866

双方由戒备势开始(图 859),当李小龙先发起攻击时,可先用前手一记假动作佯攻对手上盘,用以充分吸引其注意力并迫使其暴露出胸肋部空当来(图 860);紧接着,再用一记前手直拳去连续攻击其身体(图 861),一般情况下此时均能击中对手,倘对手反应甚快而用右手挡开了我方攻击或用身法避开了我方攻击时;我方可抓住瞬间的有利时机,在将右手略回收以蓄力后,再重重攻出去,出其不意地猛击对手的头面部致命处(图 862、图 863),令敌防不胜防,并将其击伤或狠狠击倒在地(图 864—图 866)

(二)后手直拳的实战用法

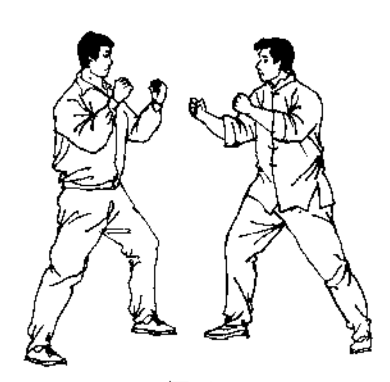


图867

双方由戒备势开始(图 867),当李小龙先发起攻击时,可先将右脚向前迈步,同时打出右拳去佯攻对手面部,以诱使对手露出颏部破绽(图 868);如果对手抬手迎住了来拳,这时李小龙的右拳正好遮住了对手的视线,抓住此瞬间的有利时机,在右手回收的同时,用一记具有摧毁性力量的左手直拳重重击中了对手的下颏等足以致命的薄弱环节处(图 869),攻敌措手不及(图 870、图 871),并将其击伤或凌空击倒在地(图 872、图 873)。

打最后一拳时,应以右脚掌为轴,向右迅速转动腰髋,最后以左肩的快速扭动而完成了整个身体的转动。

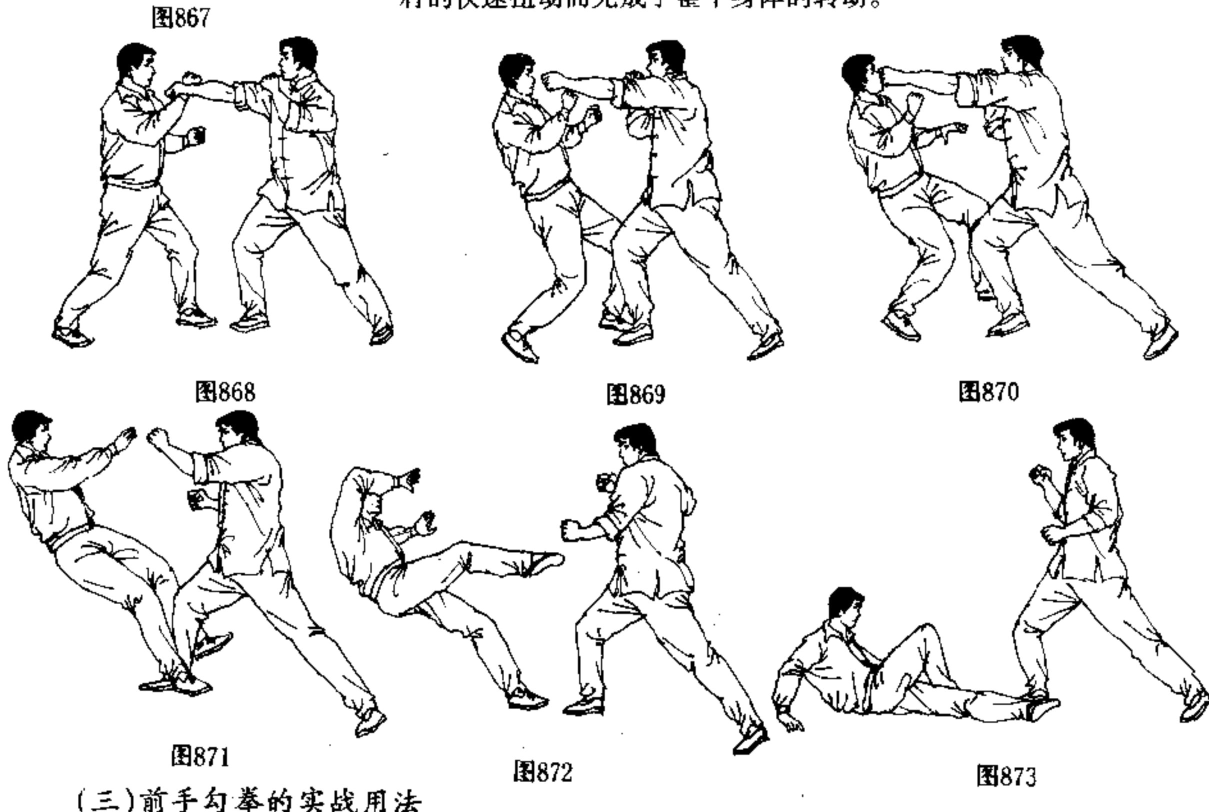


图868 图869 图870

图871 图872 图873

(三)前手勾拳的实战用法

双方由戒备势开始(图 874),当李小龙发起攻击时,可先用前手做假动作而用一记右刺拳或右直拳去突击对手面部,以充分吸引其注意力(图 875),当对手因忙于正面防御而暴露出侧面空当的瞬间,李小龙便在将右手略回收以蓄力的同时(图 876),再在猛然向左转体的带动下,以一记具有

毁灭性力量的前手勾拳去狠狠打击对手的左侧太阳穴等致命处(图 877),在对手的意料之外得手(图 878),并将其击伤或重重击倒在地(图 879—图 881)。

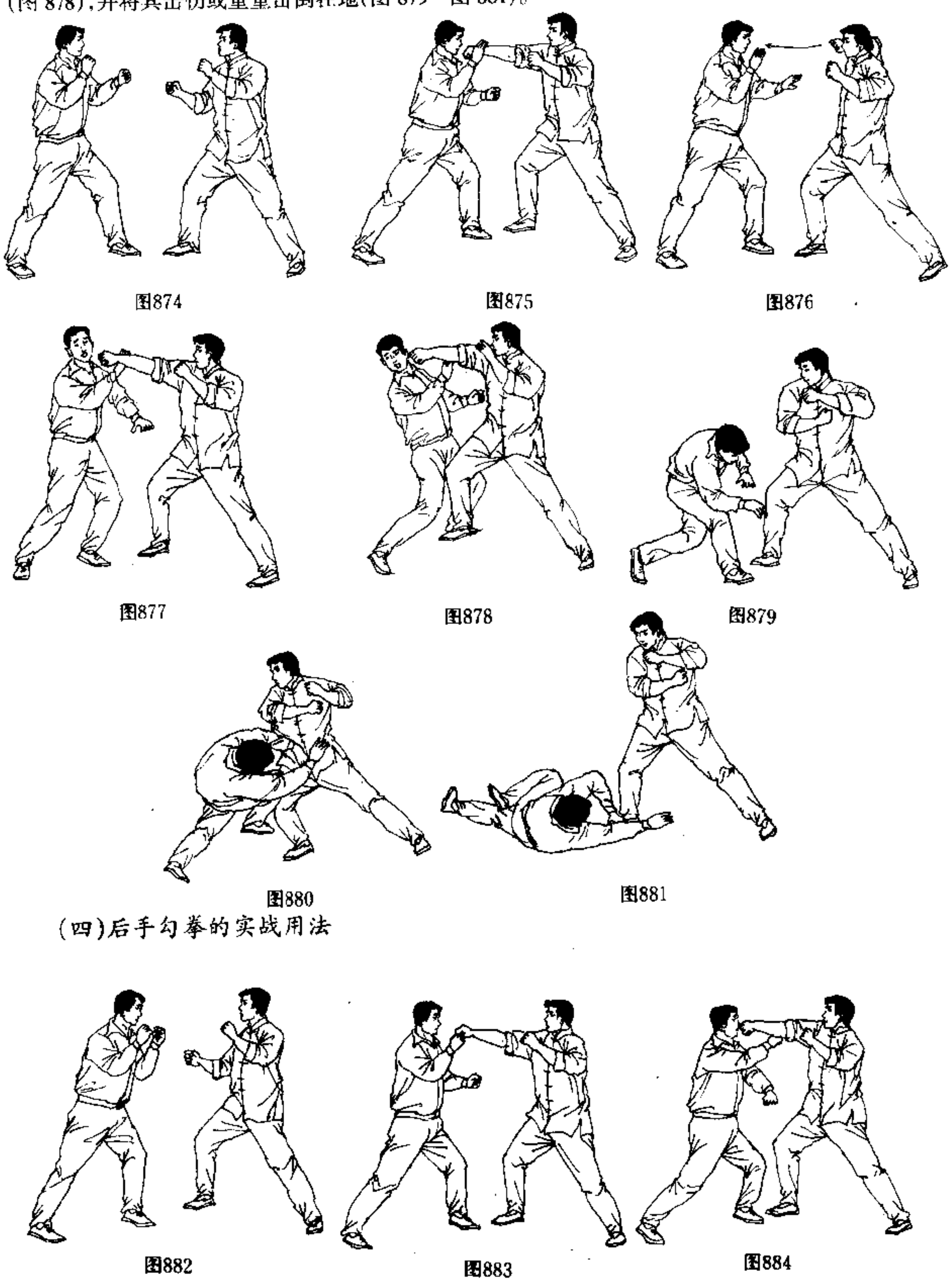


图874 图875 图876

图877 图878 图879

图880 图881

(四)后手勾拳的实战用法

图882 图883 图884

双方由戒备势开始(图 882),李小龙先用前手勾拳做假动作去佯攻对手的头部(图 883、图 884),迫使对手将注意力都集中在其左侧;接下来,抓住瞬间的有利时机,在右手回收的同时,又将右脚略向前移步以贴近对手(图 885),并将早已蓄好力的左拳重重击向对手的右侧太阳穴或下颏等要害处(图 886),令敌防不胜防(图 887),并将其击伤或凌空击翻在地(图 888、图 889)

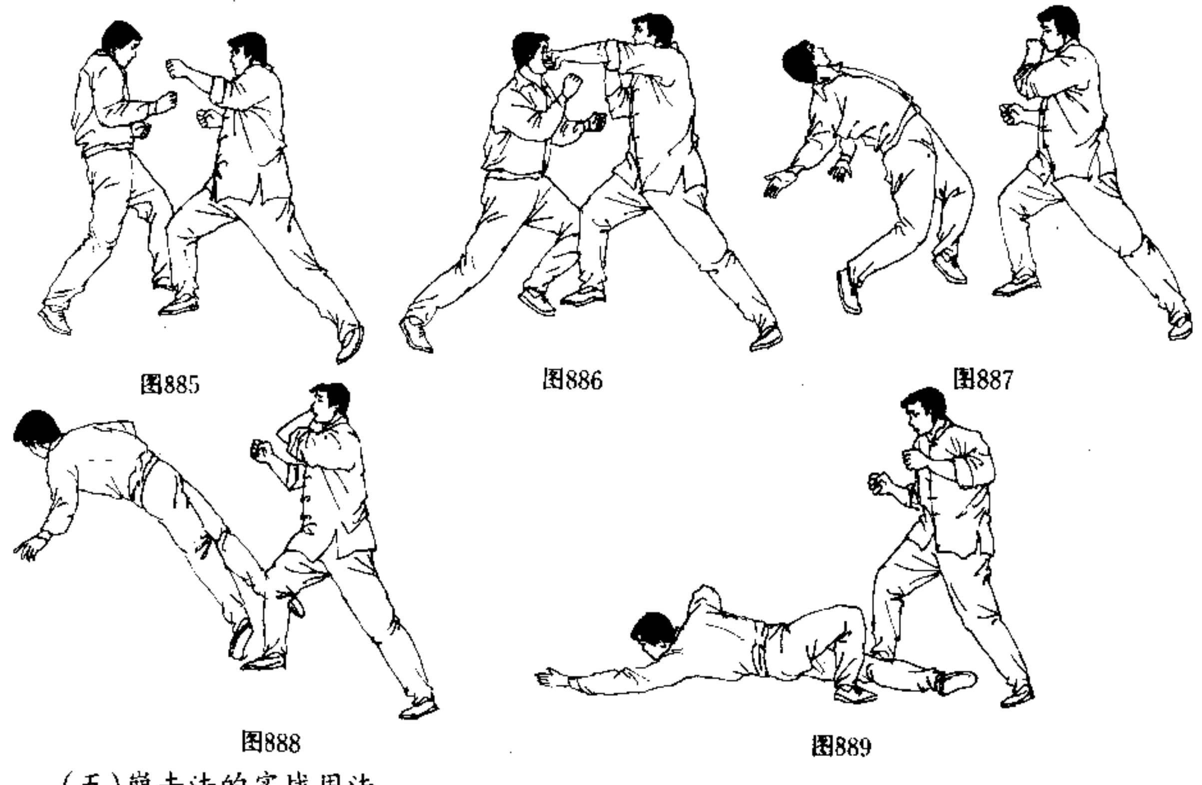


图885　图886　图887

图888　图889

(五)崩击法的实战用法

双方由戒备势开始(图 890),李小龙先采用假动作进行佯攻,即将右拳先攻向对手的中盘,造成似乎要攻击其身体的假象,迫使其防御之手下移,从而露出头部空当(图 891);此时,李小龙可抓住战机,顺势用左手抓扣住对手用以格裆或防御的左手臂(图 892),同时挥右拳重重击向其头部右侧要害处(图 893、图 894),令敌防不胜防,并将其击伤或击昏在地(图 895—图 897)

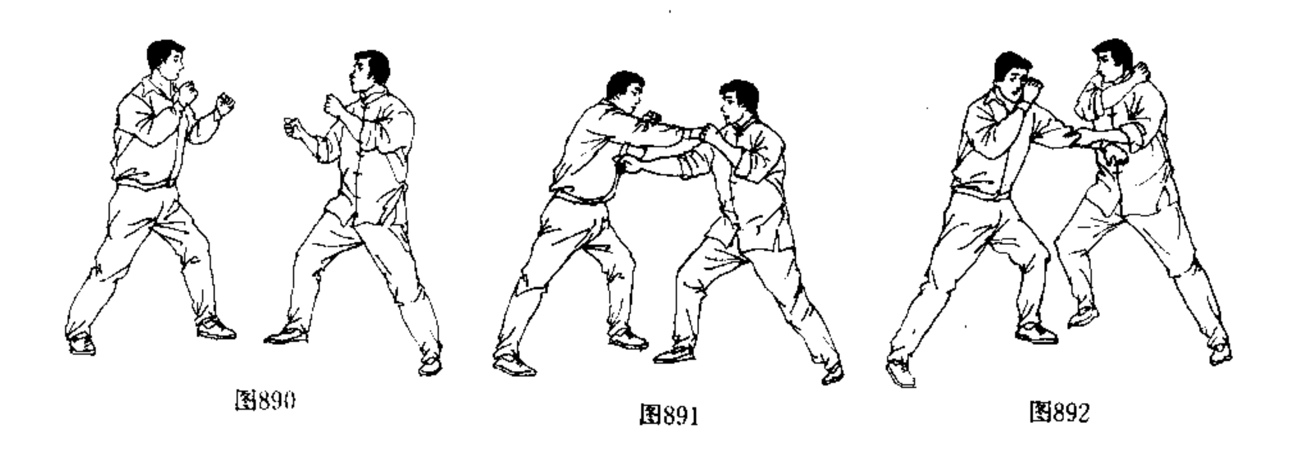


图890　图891　图892

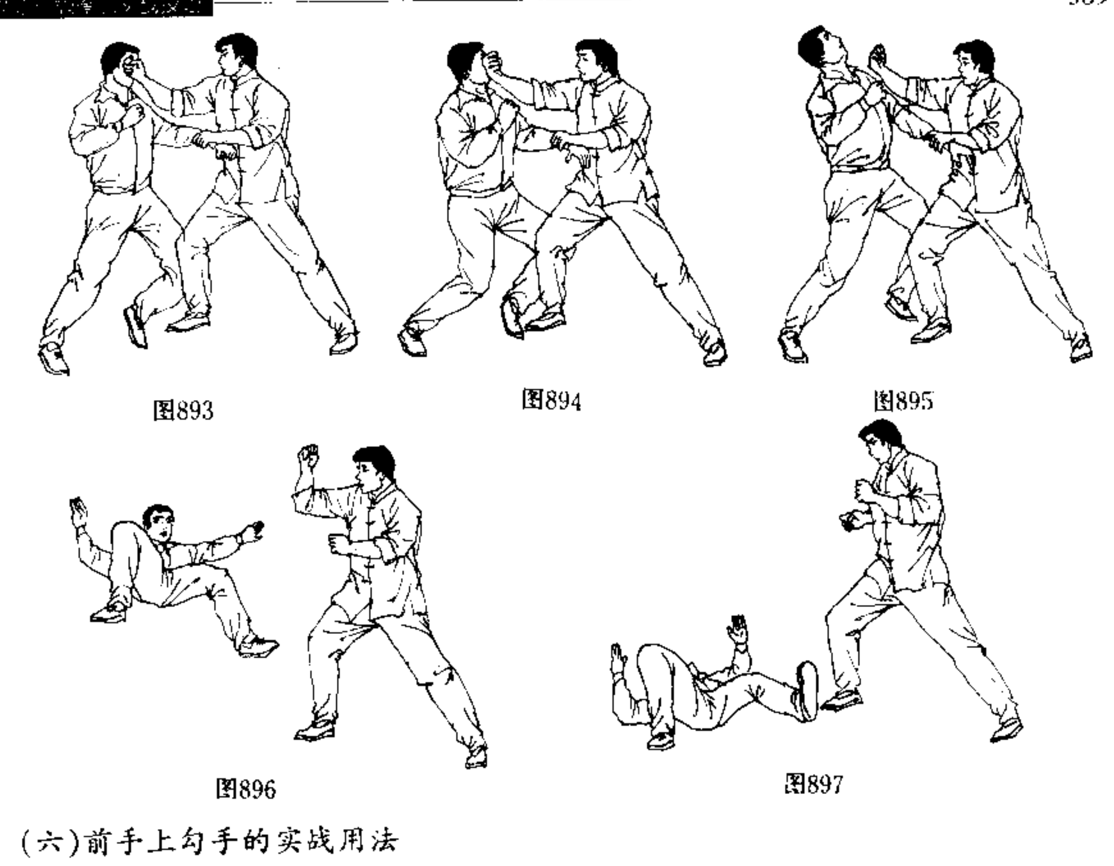


图893　图894　图895

图896　图897

(六)前手上勾手的实战用法



1."S"拳打击法

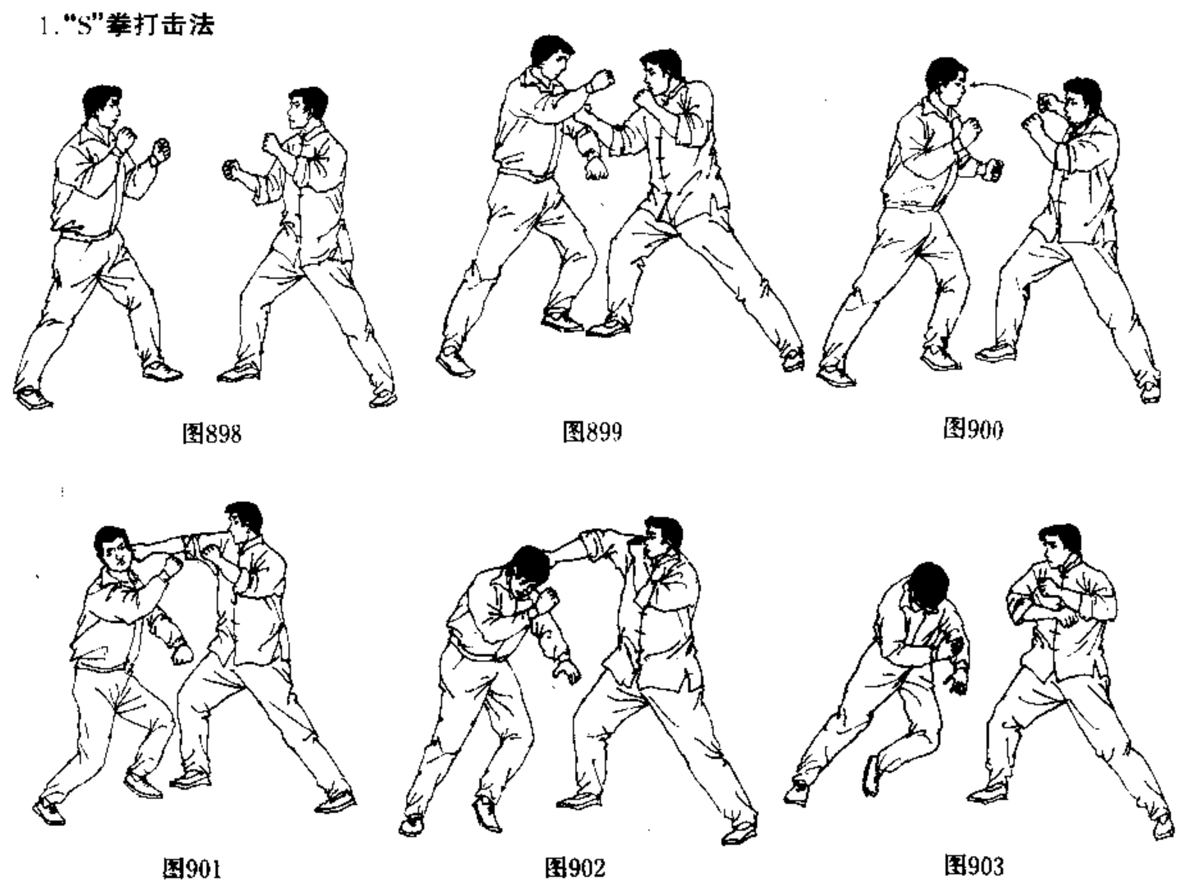


图898　图899　图900

图901　图902　图903

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 898),李小龙先用一记右手上勾拳去佯攻对手中盘,以充分吸引其注意力并诱使其双手向下阻挡,从而暴露出头面部空当来(图 899);此时,李小龙抓住瞬间的有利时机,在右手略回收以蓄力后(图 900),再在身体猛然左转的同时,用一记具有毁灭性力量的右水平勾拳去重创对手的左侧太阳穴或下颏等要害处(图 901),攻敌措手不及(图 902、图 903),并将其击昏或重重击倒在地(图 904)。

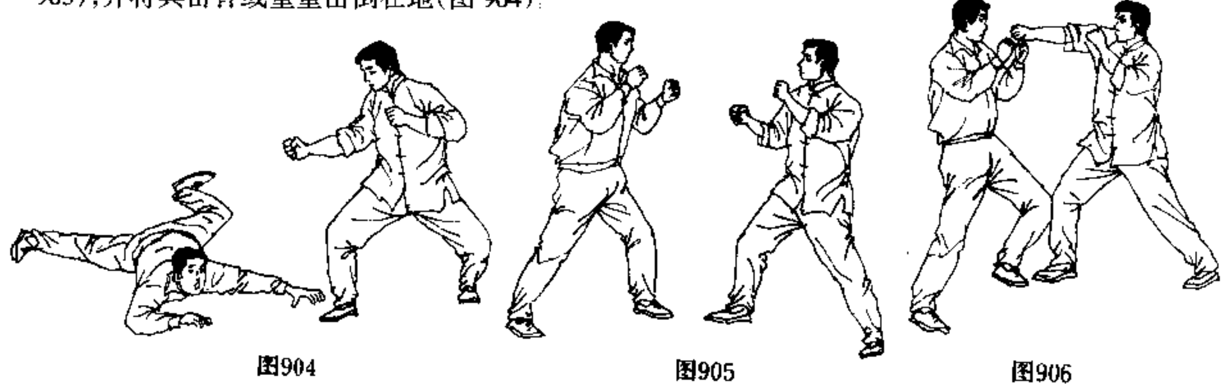


图904　图905　图906

2. 左手上勾拳打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 905),李小龙先用一记快而有力的前手水平勾拳去佯攻对手的头面部要害处(图 906),以充分吸引其注意力并迫使其暴露出中盘空当来(图 907);接下来,李小龙抓住瞬间的有利时机,在右手回收的同时(图 908),疾发一记强劲而又凶狠的左手上勾拳去重创对手的心脏或肋关节等致命要害处(图 909、图 910),攻敌措手不及(图 911),并将其击伤或重重击倒在地(图 912)。

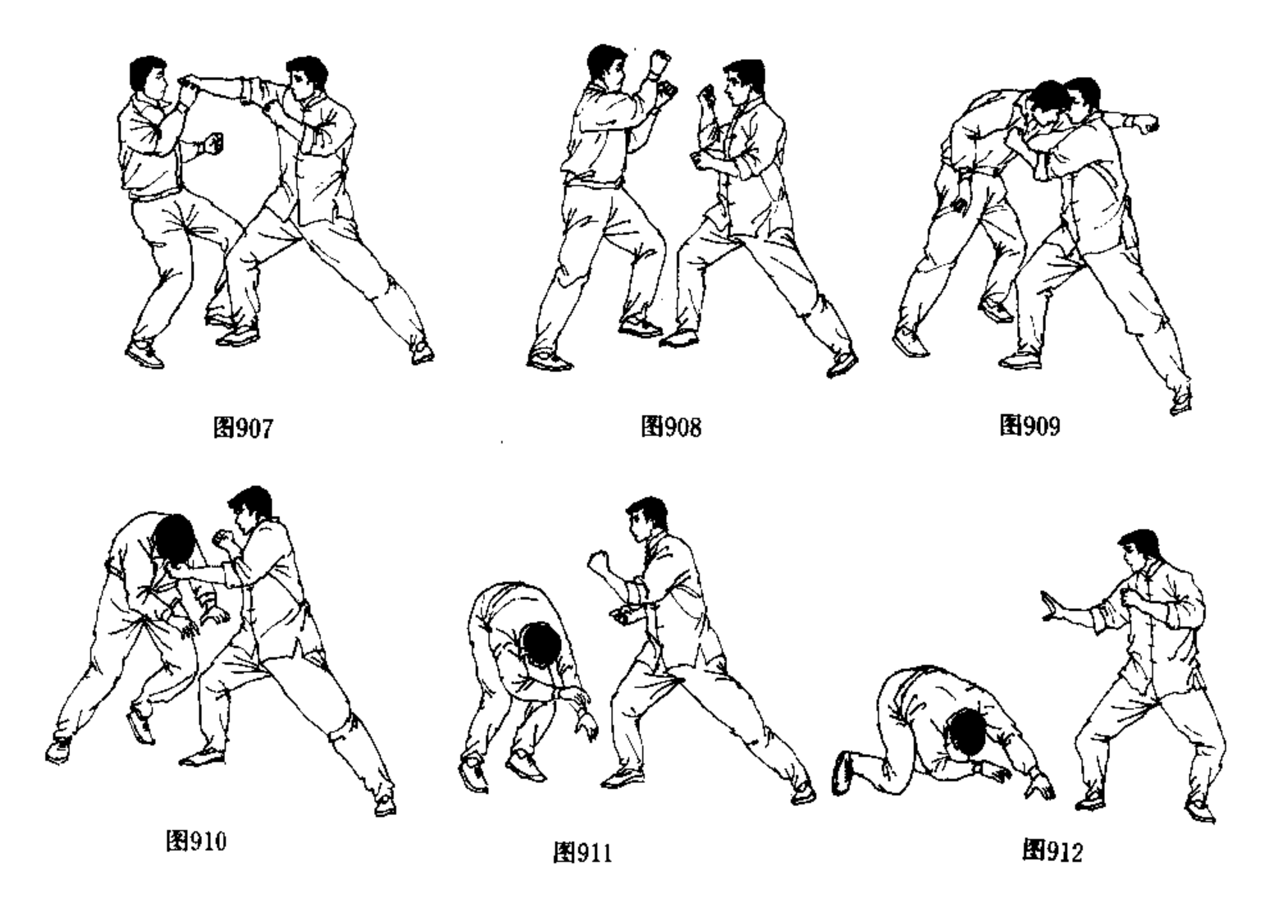


图907　图908　图909

图910　图911　图912

第三章 截拳道无影腿法的实战训练

所谓"无影腿法",即在实战中采用明拳暗腿的攻击方式去制服对手的一种手段。李小龙虽提倡运用腿法,但却不滥用腿法,他常常先以手上的动作搅乱对手的视线,造成其判断上的错误,然后再出其不意地抬脚攻击,去击倒对手。在交手时如果纯运用踢法进攻,对手易于躲闪,如果先用双手去攻,再突然起脚,或先用两手控制住对手两臂后再施以踢法,以形成上下齐攻的局面,则易于克敌制胜。

李小龙的无影腿法又叫拳腿组合打击法,在实战运用中,手领脚发,上下配合。它的进攻与防守往往同时而发,手防上,脚攻下,攻中寓防,防中寓攻,攻防兼至,变化巧妙,丰富而精彩。拳谚曰:"手去脚不动,打人不能胜;脚踢手不出,打人必负输。"正说明了手脚配合的重要性。

截拳道被称为是一门"踢法的艺术",其中无影腿法便是重要组成部分。它一般要求先以手法去创造机会和条件,使其注意力都集中在身体的上部,再借机发腿,由对手意想不到的角度去击倒对手。李小龙在实战中运用此武技时,一般是拳腿并用,以形成手脚齐进的整体运动。

第一节 截拳道无影腿法的指导原则

李小龙站在哲学的角度,把技击术从传统武术中发掘了出来,并以正确的武术哲学思想为指导,以科学的创新精神挣脱了传统观念上的枷锁,在自我省察和实践基础上形成了一整套新的观念。李小龙曾说过:"学习功夫必须要从练习与体验的积累中去逐一发现事实,并集其大成,使自己的武艺超出流传与形式,以达到表现自我的境地。"事实上,在搏斗中,大多数武术家运用或依靠脚踢作为进攻的首要武器是很自然的,因为腿比较粗壮且较长,因此如有效地运用腿法,不但会使对手失去主动攻击的勇气,还可将其拒于一定的距离之外。

据李小龙解释,在其技击术的训练中,教练应根据拳手或研习者各人的不同特点而进行分析和指导,并帮助每个拳手突出自己的特点和优点,尽展其所长。同时,使每个拳手朝着自己成功的方向无所限制的迈进。在实战搏击中,手虽然被认为是技击中的重要武器,但在打斗中,往往脚才是最具有活力的。例如,一个不懂得防御腿法的拳手,其头部、胸部、腹部与膝盖等要害部位就容易遭受攻击。而且,尽管腿法是一种人们所喜爱的技法,但是如果时机掌握不好或使用不当,是很有可能被对手格开或抓住的,这是因为腿法并不能象手法那样以灵活的假动作去欺骗对手,但是可以事先机智地依靠佯攻来完成。李小龙说,一个做得好的腿击假动作,应该是先用手去引开对手的防卫,然后再施以腿法重击。在这里,佯攻动作需做得十分逼真,方能使对手做出错误的反应。为了确保佯攻或假动作的有效,必须限制假动作的次数,因为若连续使用相同的假动作,就会使假动作失败而达不到目的。在攻击中,紧接假动作之后的应是敏捷有效的踢击,痛击对手,以给他造成心理上的影响。

第二节　截拳道无影腿法的运用基础

(一)李小龙对无影腿法的熟练掌握与果断运用

在实战搏击中,有些拳手打拳时忘了起腿,起腿时又忘记了出手,这到底是什么原因呢? 据李小龙说,有些拳手因贴身搏击技术较差,因而不敢接近对方出腿或怕对手使用摔技摔倒自己,因而打一拳或踢一脚后便马上远离对手,这样就很难达到以拳腿组合打击法去攻击对手的目的。此外,有些研习者的技术不够精熟,有些研习者虽技术纯熟但实战经验太差,而仍不能运用无影腿法去重创对手。那么,针对这些情况,怎样解决呢?

首先要熟练掌握拳、腿组合打击法的基本技术,做到在任何情况下都能够及时、正确地起脚,并进行有效地踢击,直至能形成一种条件反射的状态为止。因为无影腿法的自如运用是在场下成千上万次地反复空练,反复喂练及反复训练的结果。同时,在自己的内在精神上还要养成一种意识与一种习惯,即无论干什么都要做彻底,而不得使动作脱节和留有余力,以免养成"留手"的坏习惯。

李小龙曾多次讲过,对时机选择的好坏,直接关系到进攻或防守的成败,因此必须把握住瞬间的有利时机,果断运用招法。

相对拳手来说,果断的个性品质,易产生快速参与并能在短时间内压制住对手的行为,其优势在于敢于使用自己的技术特长,并对技术特长的有效发挥具有坚强的自信心。

(二)李小龙对无影腿法的有效调控

在实战中,有些拳手通常表现为对无影腿法的运用不够紧密和连贯,其原因在于出拳、起腿时没有给下一个动作创造好有利条件,当然这就失去了假动作或佯攻的意义。例如,右直拳接右侧踢腿,侧踢的使用要有一个合适的角度,与对手成一直线站立时使用侧踢腿效果最好,而且使用此招法时应该在右拳打击后上身向后略倾,同时右脚向正前方或者是先将左脚向前上步,当右手回收时,再将右腿借侧身的势头迅速踢出。李小龙说,无影腿法并不是每次进攻都一定会有力的击中对手,而要进行有效调控,可采用一虚一实、一轻一重、一重一轻及一实一虚等打法去巧妙地打击对手,这样可提高打击的准确率。

总之,无影腿法是一项很实用但却较难掌握的技术,因它对拳手的特质的要求很高,因此这就需要研习者认真学习与研练。而且在运用当中要根据不同的对手采用不同的招法,结合假动作、步法、身法、气势等配合使用,才能做到动作灵活、连贯、准确、强劲、有效,还要根据搏击场上的变化而随机应变,进行有效调控。

第三节　截拳道无影腿法的功用

众所周知,截拳道是一种以简单、实用为主旨的武道,而无影腿法又最能体现这一特点。无影腿法在搏击中虽只有一个真实的打击动作,但它却完全符合李小龙的逻辑思维。正如李小龙说:"在我学艺之前,一拳对我只是一拳,一脚对我亦只是一脚。在我学艺之后,一拳不再是一拳,一脚也不再是一脚。至今深悟后发觉,一拳仍不过是一拳,一脚也不过是一脚罢了。"

在实战搏击中,手脚并用技术总是要求练习者们自身有更大的身体平衡度,以及更强的身体自控力和身体协调性。这里,李小龙建议你不妨先实践一下这种打法技术,然后再总结一下体会和感

受，你就会发觉任何高层次的搏击技术都或多或少地使用了这种具有独特风格的“脚法”。

在截拳道中，这种手脚并用的“腿法”可用于：

第一、在对攻中，以双面进攻来打击对手。

第二、用以猛力排除对手的自身保护性障碍，使对手在你的双面进攻打击下，更多地暴露出要害部位来，以便于进一步将对手制服。

第三、破坏对手的戒备势与防御体系，强迫性地改变对手的进攻技术与策略，有效地阻止对手对你的强烈进击。

无影腿法中最普通的策略是高拳法低（中）脚踢的打击方式，其目的是通过拳击对手上身，使其身体的平衡受到破坏，随后再以踢法将其击倒于地。完成无影腿法的难度极大，因这种技术迫使你的注意力分散于两个不同的方位。如果打法正确，就有可能以多方位的并用技术及时地制服对手。

第四节　截拳道无影腿法中存在的问题及解决方法

截拳道不仅是一种格斗技艺，还是一种促进研习者认识自我，实现自我并超越自我而追求完美的人生之道。总之，李小龙所独创的武道，是一种充满无穷活力和无限制创造力的技艺，因为它是革新与批判并存的。正是此种无形的“秘密”武器，使生命有限的李小龙赋予了截拳道无限的生存时空。

李小龙在不断创新中还积极传授其武技，在教授技艺中又不断总结提高其技艺。授徒中他发现，有些拳手平时踢腿又快又高，但在实战中腿就不听使唤了，即想起腿时，感到腿脚很重，踢击很吃力。针对上述情况，他提出了如下解决的方法：

1. 腿上基本功较差，动作迟缓笨重

纠正时，可先在柔韧性上狠下功夫，使腿部柔韧性达到一定的要求，从而使腿能随时踢向任何高度和角度。同时，还需掌握好基本腿法，并与步法、身法等紧密配合，使全身协调一致付诸于搏击之中。

2. 拳腿的连贯性较差

也就是说研习者在拳脚配合上还略差一些，往往只顾出拳而忘了起脚，有时也想到了起脚，但因平时未经过专门训练而使动作不协调，出击不果断，这样就丧失了战机。纠正时，可多做拳腿组合练习，并由慢到快，由简到繁，由空练到助手陪练，最后进行实战搏击训练。总之，打拳出腿应快而不乱，节奏明显，手领腿走，腿出手到，手脚相随。

3. 腿法与步法的配合较差

在实战搏击中，有些拳手拳头打得很有力，但因对手躲闪或后退较快，而致使腿击落空或根本就没有机会出腿，这说明了步法在腿法运用中的重要性。从步法本身来说，它是各种击法的先导，因为只有利用灵活快速的步法接近对手后，才能发挥腿击技术。所以说，拙于步法的人，也必拙于拳法和腿法。换言之，步法本身就是一种强猛而有力的武器。

4. 身法与腿法的配合较差

李小龙解释，身法是拳手全身骨骼和肌肉活动的紧密结合，以躯干为主宰，做到上动下随，贯通上下肢体。是实战中调整距离，控制重心，达到平衡，而且使攻防动作协调自如的一个连贯整体的动作表现。在无影腿法的运用过程中，身法的有效配合是必要的条件。例如，在实战搏击中，当用拳攻击对方时，上体重心便会偏压于其前腿上，这时想用前腿进攻对方是不可能的，或者是重心在两腿中间，起腿攻击对方也是很困难的。即使你能起腿，由于上体重心压在要起的腿上，也会使你

感到腿特别重，这样一来。出腿踢打自然不会快、不会高，也不会连贯，当然也就谈不上踢得准和踢得狠了。所以，要想成为腿击高手，对身体重心的有效控制和掌握是必不可少的。如果身法运用不当，会导致动作僵硬或不协调，以至反应迟钝，劲力不足，更不可能达到李小龙在出腿时所要求的快、准、稳、连、狠、固的技击要诀。

第五节　截拳道无影腿的具体运用方法

无影腿法虽从腿技为主，但它实际上是一种擅用假动作和佯攻的较为高级的战术表现形式。李小龙说，作为假动作的拳法运用得成功与否，其关键在于假动作和真实的攻击动作是否看起来相同无异。同时，拳法这种虚招的运用还要快，还要有表现力、威胁力，且多变而又准确，紧跟着才是李小龙那干净利落的、也是足以致命的一脚。不过，李小龙在对付一个技法不太高明或战术运用一般的对手时，就没有必要象对付一个技艺娴熟的对手那样非得使用假动作或高深的动作不可。

据李小龙称，一次完美的攻击，应是战术、时机、速度、欺骗性和敏锐而准确的技击术的有机结合。一个优秀的拳手，要在日常训练中力求掌握这些因素，方能制敌于瞬间。

下面便先从低侧踢腿开始介绍李小龙生前所常用的无影腿法。

（一）低侧踢腿的实战用法

在实战搏击中，李小龙对对手的胫骨或膝关节所发起的进攻，可谓是首要的，因这两个目标离你既近又暴露在外。而且，若踢击的时机、距离与角度得当，能使对手致残。

1. 高刺拳接低侧踢

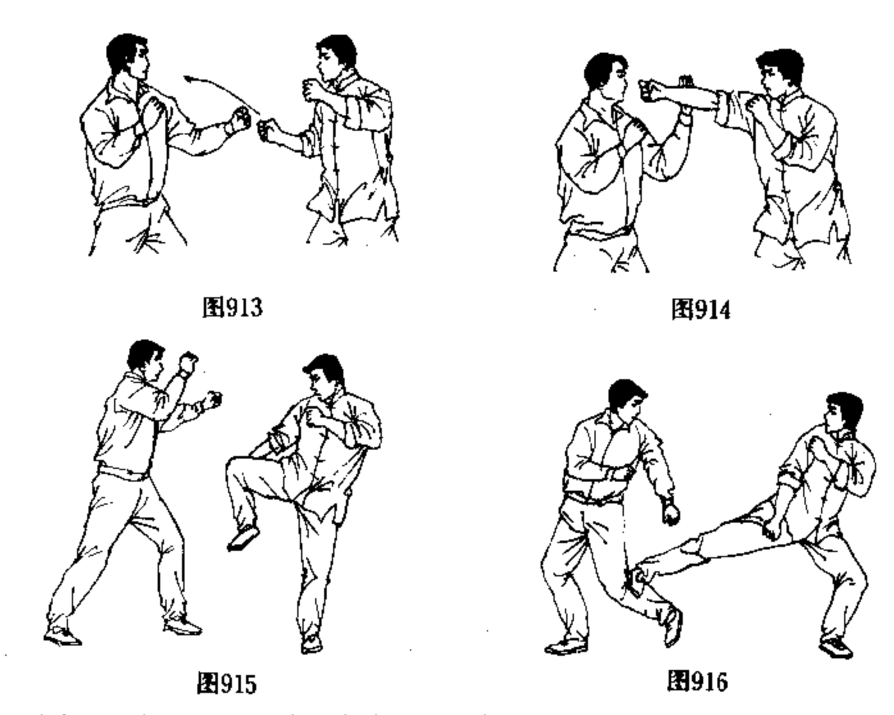


图913　图914

图915　图916

双方由戒备势开始（图 913），李小龙先用一记突然而迅猛的右刺拳去打击对手的面门，以充分吸引其注意力并迫使其暴露出中、下盘空当来（图 914）；接下来，李小龙不待对手逃避或进行反击，便抓住瞬间的有利时机，迅速抬起右脚以蓄力（图 915），同时由呼气发力而将右脚攻出去重创对手

的膝关节薄弱环节(图 916),令敌防不胜防,并将其踢伤或踢跪在地,制敌于瞬间。

2. 低侧踢接直拳连击

双方由戒备势开始(图 917),李小龙先发起攻击时,可在前手虚晃一拳的同时,迅速抬起右脚以一记强劲、短促的低侧踢腿去猛击对手的前腿膝关节(图 918、图 919),攻敌措手不及并充分打动对手的重心,从而迫使其暴露出中、上盘空当来。紧接着,李小龙抓住瞬间的有利时机,在迅速落稳右脚的同时,疾将右拳重重击向对手的下颏(图 920)。然后,又是一记足以致命的左手直拳狠击(图 921、图 922),令敌防不胜防,并将敌击伤或凌空凌狠狠击翻在地(图 923—图 925),制敌于瞬间。

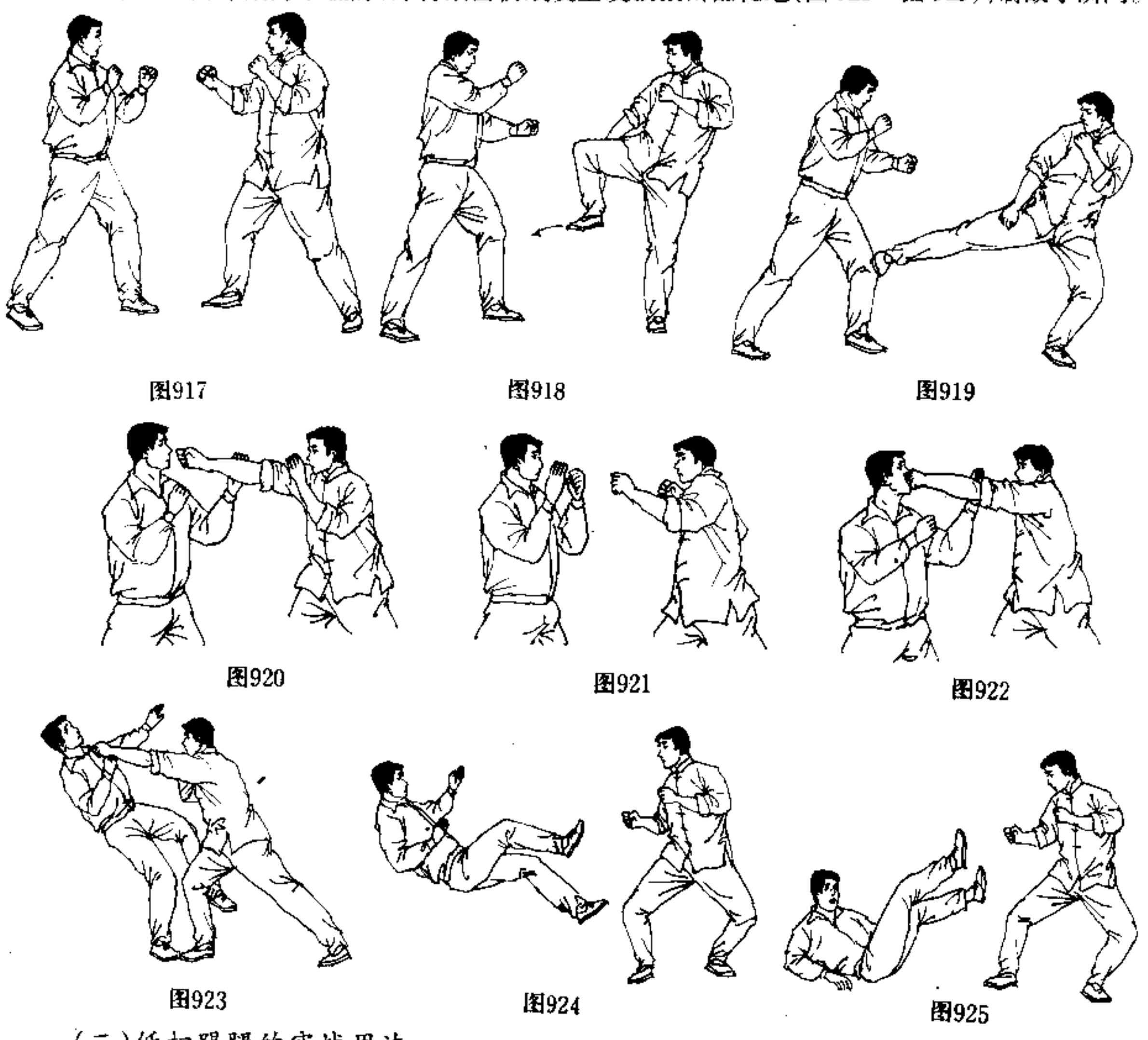


图917 图918 图919

图920 图921 图922

图923 图924 图925

(二)低扫踢腿的实战用法

李小龙运用低扫踢打击对手的目的有两个:一是用于打击对手的膝关节,以令其胫膝关节脱臼或碎裂;二是用于打击对手的腿部肌肉,从而造成其剧烈疼痛或痉挛,以至两腿发软而失去抗衡能力。

双方出戒备势开始(图 926),李小龙先用左、右直拳去连击对手的上盘要害处(图 927、图 928),以充分吸引对手的注意力并将其防线打穿。紧接着,李小龙在左脚滑进以接近对手的同时,迅速提起右腿以蓄势运力(图 929、图 930),并不待对手退出,便疾将右脚攻出而去狠狠扫踢对手的前腿膝

关节之侧面要害与空当处(图 931),令敌防不胜防,并将其踢伤或重重踢翻在地(图 932、图 933).制敌于瞬间。

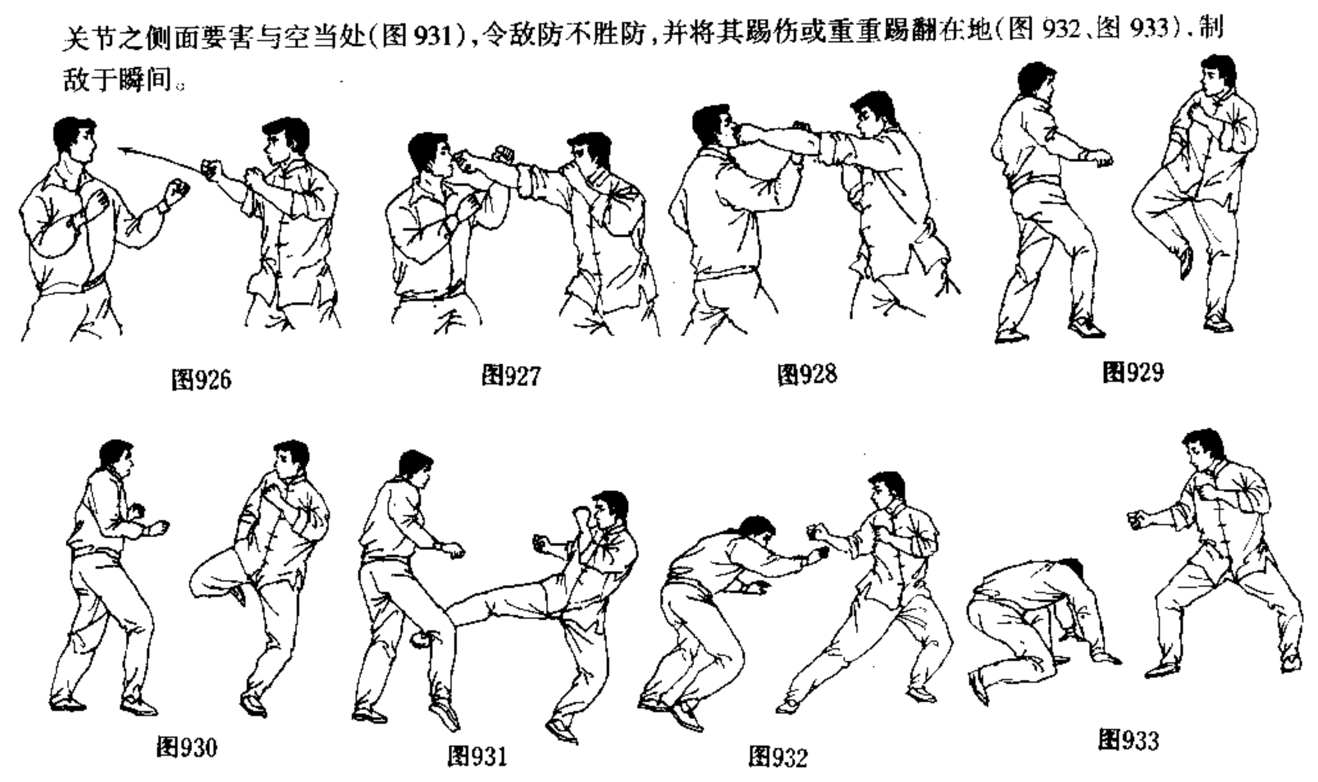


图926 图927 图928 图929

图930 图931 图932 图933

(三)低勾踢腿的实战用法

这是在防守反击上的典型一技,现讲解如下:

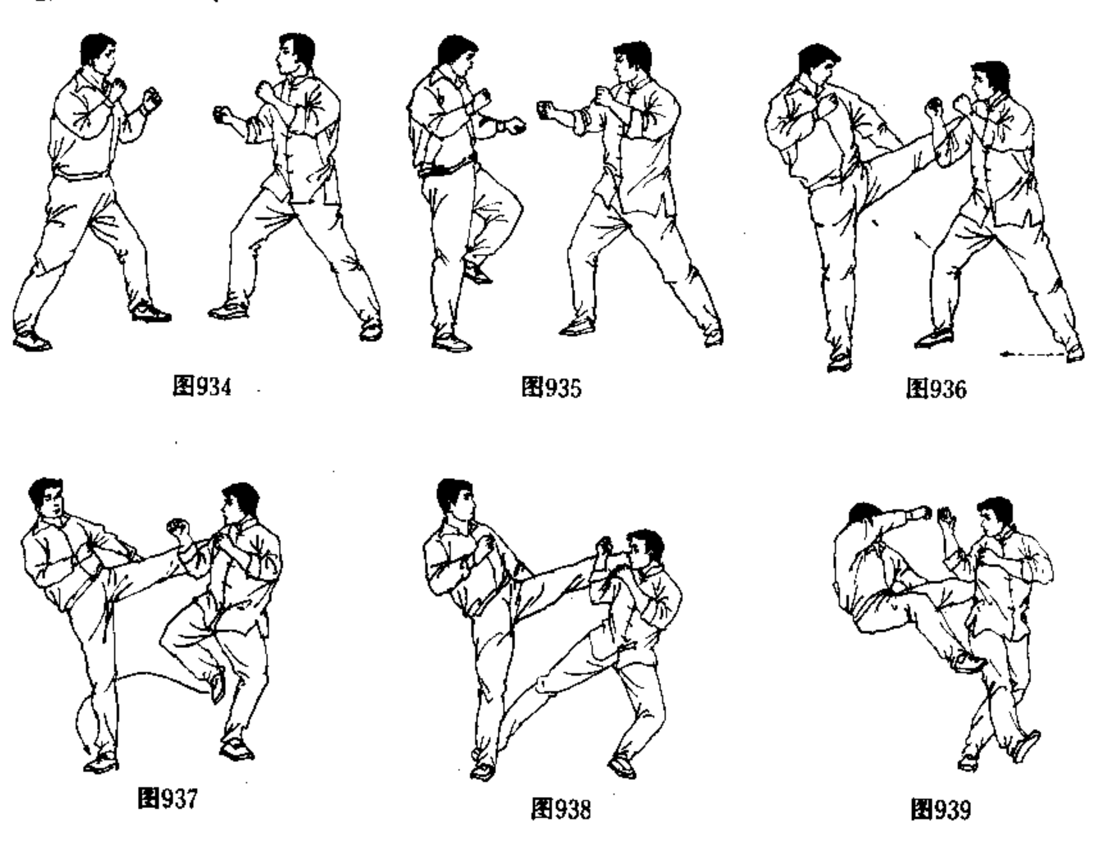


图934 图935 图936

图937 图938 图939

双方由戒备势开始(图 934),当对手因反应甚快而抢先发起攻击时(图 935),李小龙速用右手臂挡开了对手的左腿重踢(图 936);接下来,不待对手收腿或变招,李小龙又在左脚冲前的同时迅速提起了右脚(图 937);然后,可再将右脚重重踢向对手的支撑腿之踝关节或膝关节等薄弱环节处(图 938),攻敌以措手不及,并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 939、图 940),制敌于瞬间。

(四)中高位侧踢的实战用法

前面已说过,侧踢腿攻击法是李小龙最厉害的一种踢击法,是腿击法中的一张王牌。此技可在远、中距离发挥出巨大的威力,而且这种踢法若从较远的地方冲过去,还可利用冲击的惯性来增加腿击的力道。因此有效的一脚,完全可以将对手击倒在地。

1. 直拳接垫步侧踢腿攻击中盘

双方由戒备势开始(图 941),李小龙用前手虚晃一招(图 942),去引诱对手做出错误的反应;当对手向后退却时,李小龙为了不失时机,便毫不犹豫地扑了上去,先将在前的右脚滑进一步,随之视与对手间的距离而突然将左脚向前推进(图 943),从而以更快的速度追上对手(图 944);然后,迅速抬起右脚(图 945),以一记具有摧毁性力量的侧踢腿去重创对手的中盘致命空当处(图 946),攻敌措手不及(图 947),并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 948、图 949),制敌于瞬间。

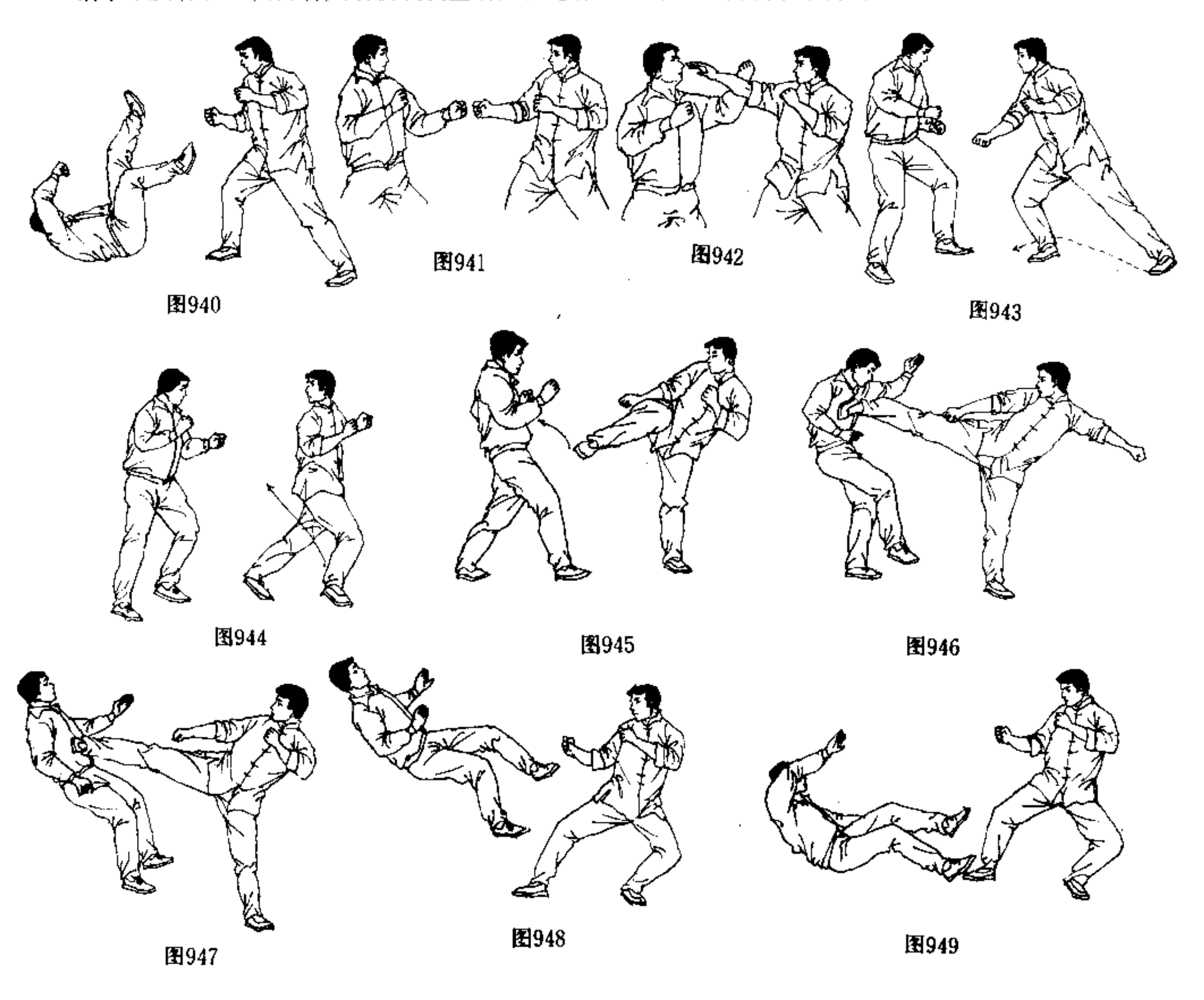


图940 图941 图942 图943

图944 图945 图946

图947 图948 图949

2. **直拳接侧踢腿攻击上盘**

双方由戒备势开始(图 950),李小龙用前手虚晃一招,用以吸引对方的注意力或迫敌头部迅速后仰进行闪避(图 951),此时,李小龙抓住瞬间的有利时机,在敌头部后仰的同时,迅速上左步以贴近对方(图 952);紧接着,疾抬起右脚以蓄势运力,并在呼气发力的同时将右脚攻出去重重打击对方头面部或下颏等致命要害处(图 953、图 954)。令敌防不胜防(图 955),并将其踢伤或凌空狠狠地踢翻在地(图 956、图 957),制敌于瞬间。

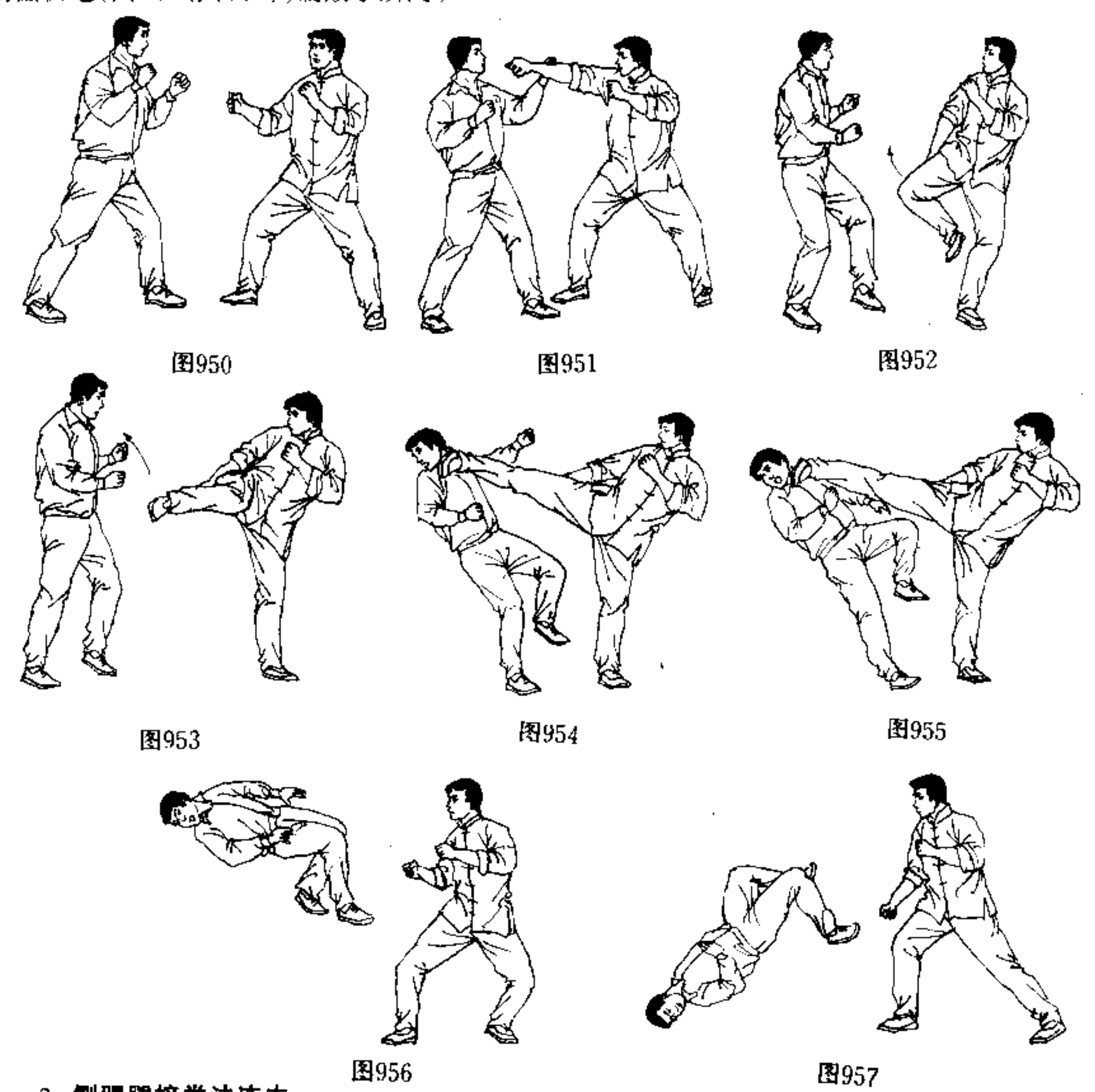


图950 图951 图952

图953 图954 图955

图956 图957

3. **侧踢腿接拳法连击**

双方由戒备势开始(图 958),李小龙先用前手虚晃一拳,用以吸引对方的注意力;接下来,再疾用一记强劲有力的右侧踢腿去重创对方的中盘要害处(图 959、图 960),从而将敌防线彻底打穿;随后,李小龙在迅速落稳右脚的同时(图 961),连续用一记凶狠的右直拳去猛击其面部空当处(图 962);紧接着,又是一记左直拳重击(图 963),若此时仍未能将对手击倒,可再将右拳猛然挥起,并在向左转体的同时,用一记具有毁灭性力量的右水平勾拳去狠狠打击对手的头部左侧(太阳穴)致命要害处(图 964),令敌防不胜防(图 965),并将其击伤或凌空击翻在地(图 966)。

图958　图959　图960

图961　图962　图963

图964　图965　图966

(五)中、高位前踢腿的实战用法

李小龙曾多次说过,向前踢击的动作在截拳道中并不常用,因为在戒备势中没有充分的机会运用它。但是对于许多不知保护好中上盘要害的对手来说,此腿法还是极为有效的,特别是在结合假动作运用时更是如此。

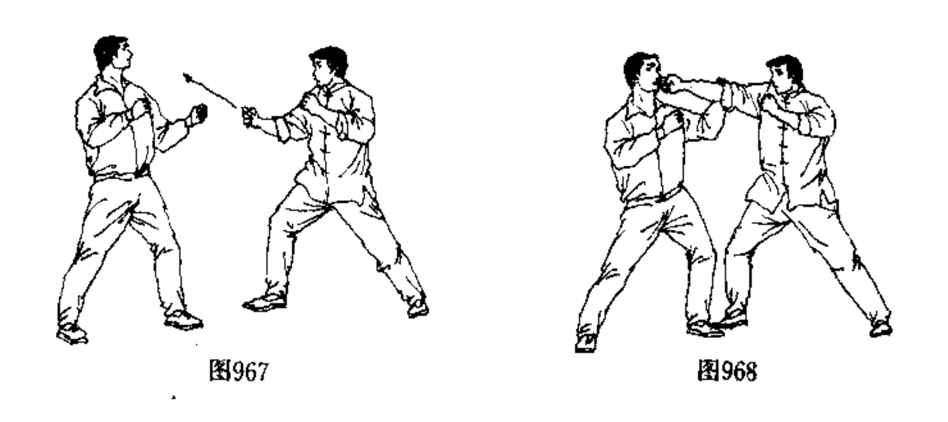


图967　图968

双方由戒备势开始(图 967),李小龙先用前手佯攻对方上盘(图 968),以充分吸引其注意力并将其防线打穿;紧接着,李小龙不待对方退出自己的有效打击范围,便在左脚迅速跟进以接近对方的同时(图 969),将早已提起的右脚由屈到伸去重创对方的中盘要害部位(图 970、图 971),攻敌措手不及(图 972),并将其踢伤或重重踢翻在地(图 973、图 974),从而制敌于瞬间。

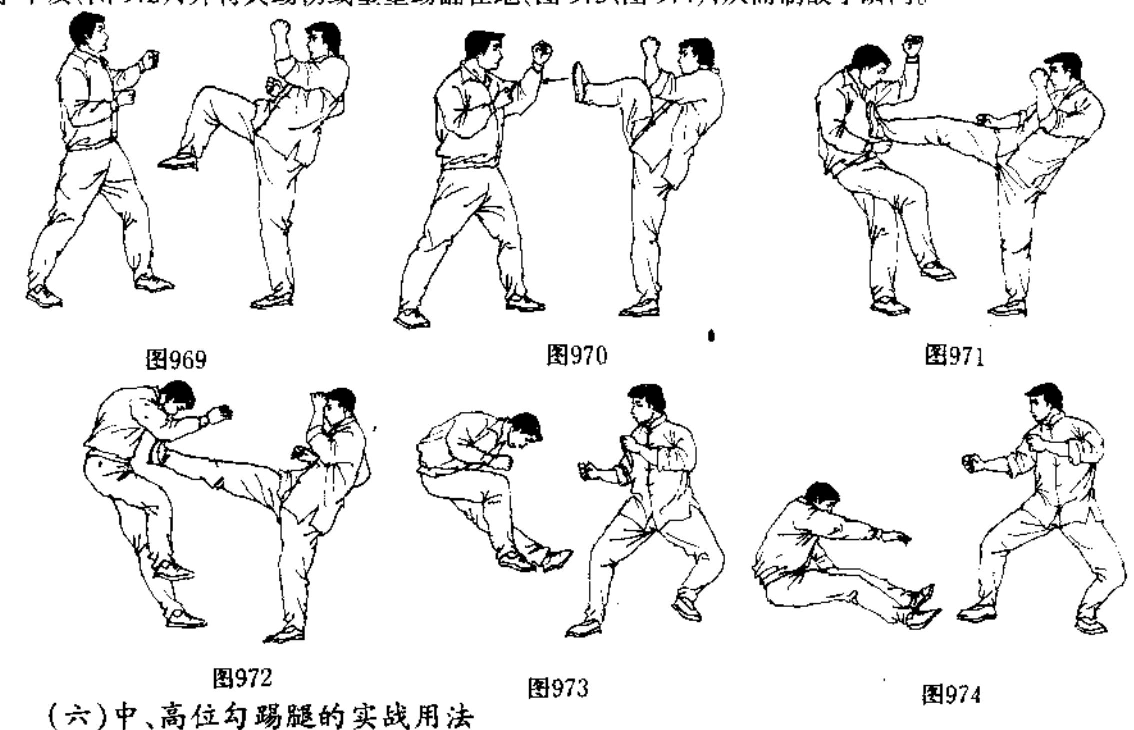


图969 图970 图971

图972 图973 图974

(六)中、高位勾踢腿的实战用法

在截拳道的搏击武库中,勾踢腿是一种很重要的腿法,因为它的命中率很高,同时这种腿法比其它腿法具有更多起腿打击的机会,它运用迅速,变化多端,可攻击从腿到头的任何部位,这亦是李小龙最拿手的踢技之一。

1. 佯攻接勾踢腿攻击上盘

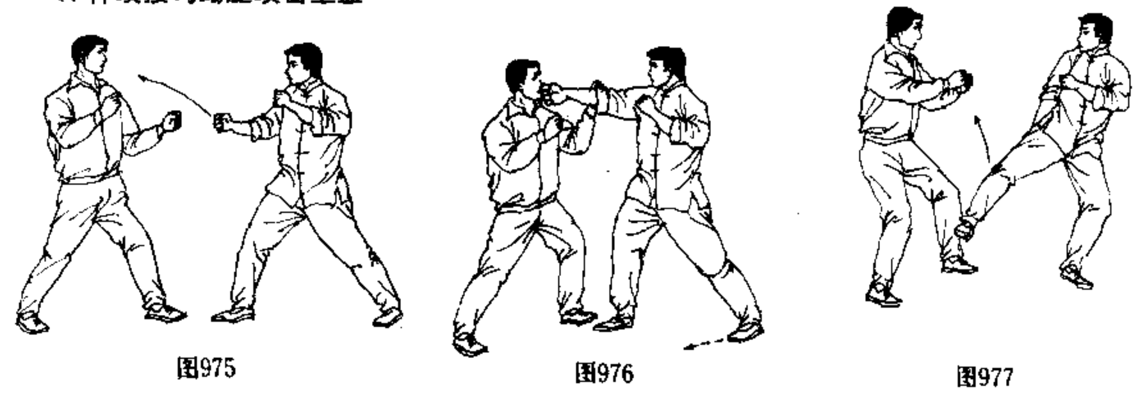
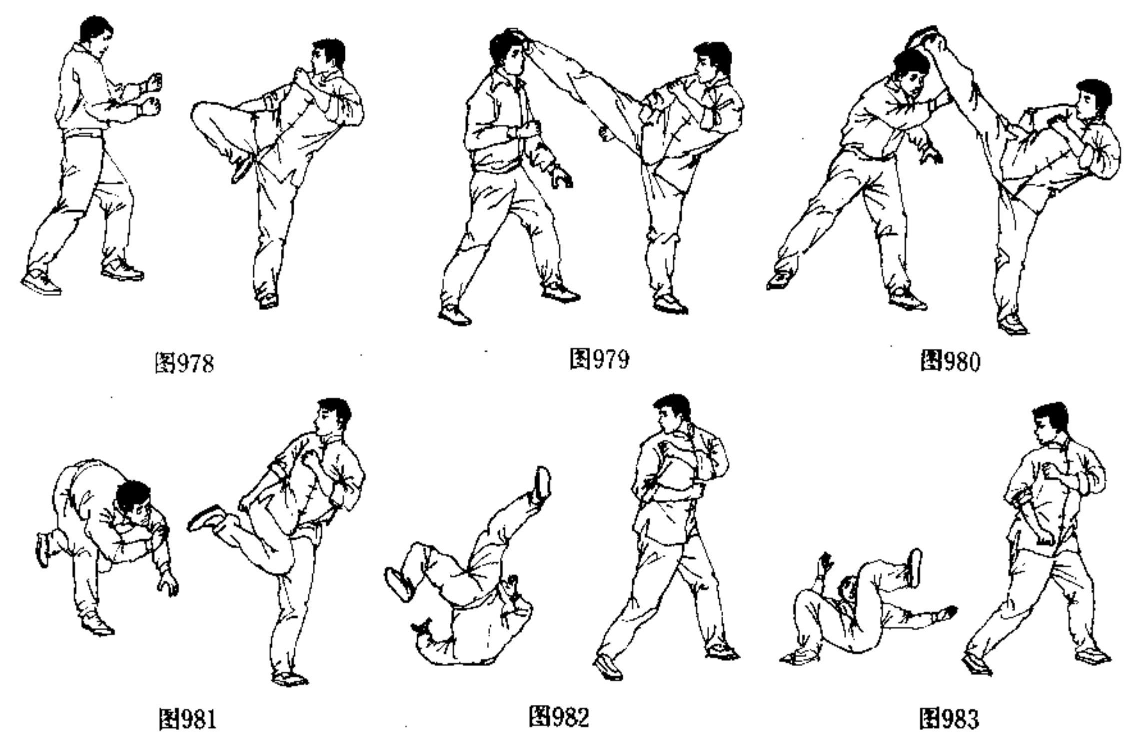


图975 图976 图977

双方由戒备势开始(图 975),李小龙先用前手去佯攻对手面部要害处(图 976),以充分吸引其注意力;紧接着,李小龙在右手回收的同时,速用右脚佯装攻击对手的胫骨和踝关节处(图 977),使对手误认为这是真实攻击动作,而引诱其防御之手向下移动。一旦下移,李小龙不失时机地在右腿略回收以蓄力后(图 978),再继续向上绕过对手的防御之手而向其头部致命空当攻出一记既快又

狠的勾踢腿(图 979),在对手的意料之外得手(图 980),并将其踢伤或击翻在地(图 981—图 983),制敌于瞬间


图978 图979 图980
图981 图982 图983

2. 直拳连击接勾踢腿攻击上盘

双方由戒备势开始,李小龙先用前手佯攻对方腹部,当对方本能地用手下挡的瞬间,可再将右手猛然收回,并迅速换用一记突然、强劲的直拳去狠击对方的头面部空当处,攻敌以措手不及;紧接着,李小龙抓住有利时机,在左脚上步以贴近对方的同时(图 984),迅速抬起右脚;然后,在呼气发力的同时将右脚狠狠攻出去重创对方的心窝或肋关节等致命要害处(图 985),令敌防不胜防,并将其踢伤或重重击翻在地(图 986、图 987),制敌于瞬间。

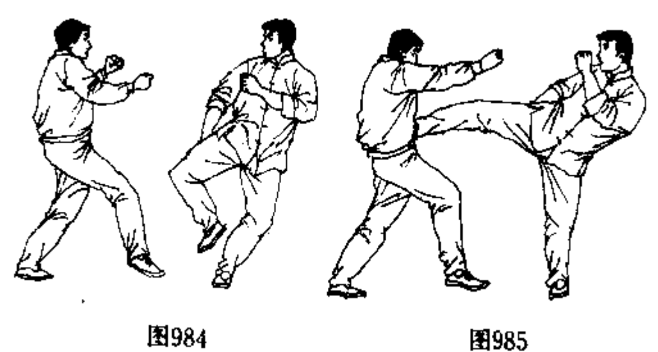

图984 图985


图986 图987

(七)中、高扫踢腿的实战用法

在实战搏击中,这是一种比较保险的腿法,因为它踢完后能够快速还原并便于连接使用拳法或其它腿法进行攻击。

双方由戒备势开始(图 988),李小龙先用右、左直拳去连击对方的面部要害处(图 989、图 990),以充分吸引其注意力与打乱对方的阵脚,并迫使其暴露出头部或肋部空当来;紧接着,李小龙抓住瞬间的有利时机,迅速抬起左脚(图 991),并由屈到伸去狠狠踢击对方的头部右侧或颈关节等足以致命处(图 992、图 993),令敌防不胜防(图 994),将敌于瞬间踢伤或重重击倒在地(图 995)。

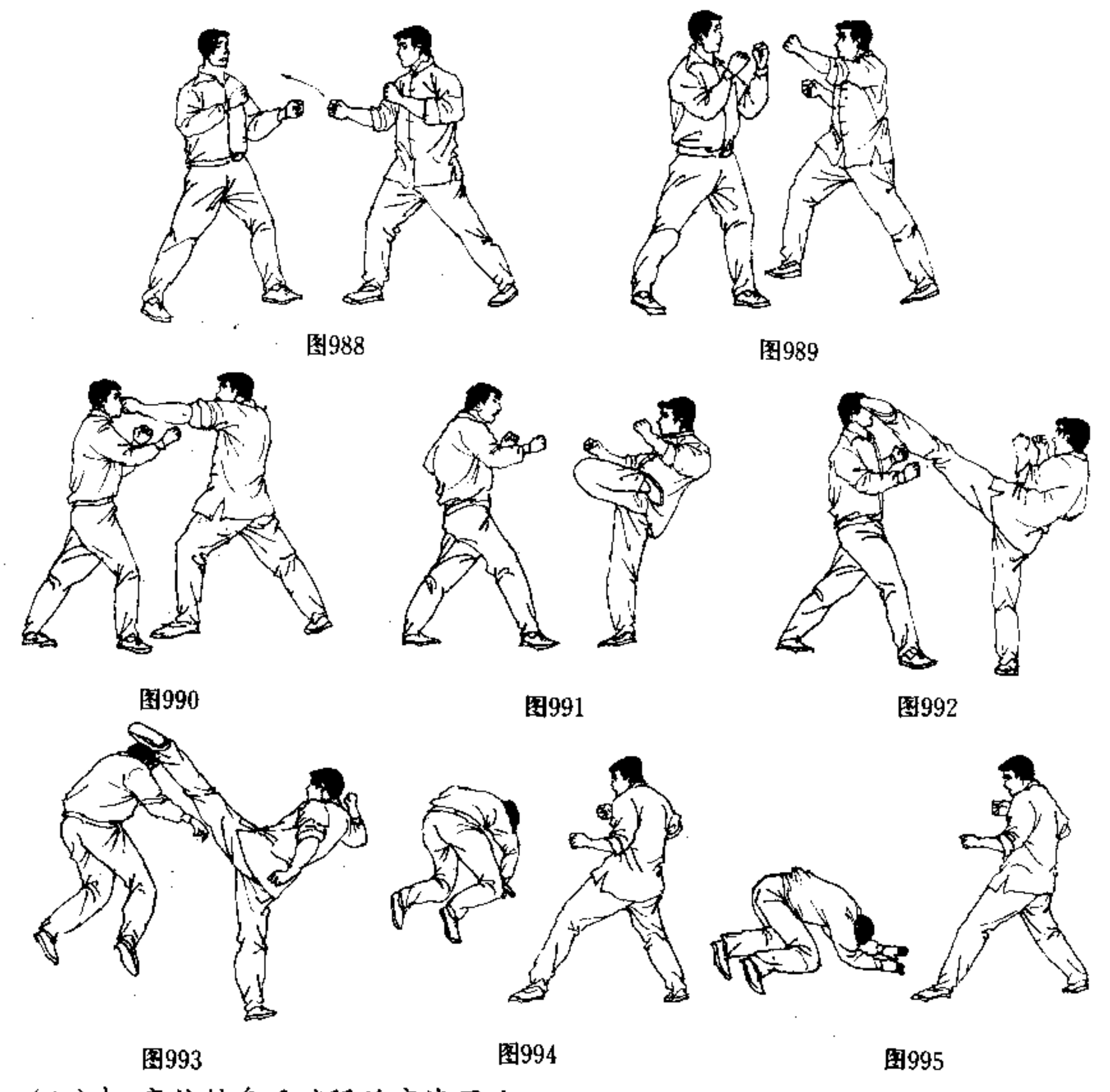


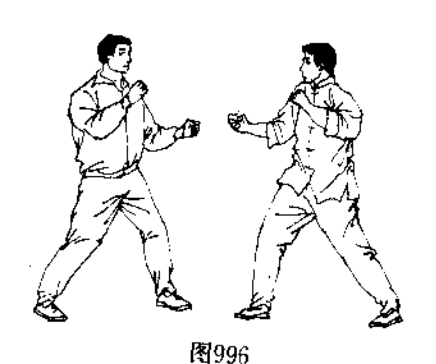
图988 图989 图990 图991 图992 图993 图994 图995

(八)中、高位转身后踹腿的实战用法

在实战搏击中,转身后踹腿是一种出其不意地突然性袭击技术。李小龙说,对于一个防御很有经验的老手,往往只有靠此法才能打乱其防线。用这种腿法对付以直线进攻而又没有冲到眼前的对手,是非常有效的。

1. 前手勾拳接转身后踹腿攻击中盘

双方由戒备势开始(图996),李小龙先用一记迅猛的右手水平勾拳去突然打击对手的头部要害处(图997),以充分吸引其注意力与完全打散其防御间架;紧接着,不待对手退出有效打击范围,李小龙便疾将左脚往后插步以创造最佳腿击距离(图998),不失时机地抬起右脚(图999),且在呼气发力的同时迅猛向左转身将右脚攻出,而用一记凶狠的后踹腿去狠狠踢击对方的胸肋等致命空当处(图1000),攻敌措手不及,并将其踢伤或凌空踢翻出去(图1001、图1002),制敌于瞬间。


图996

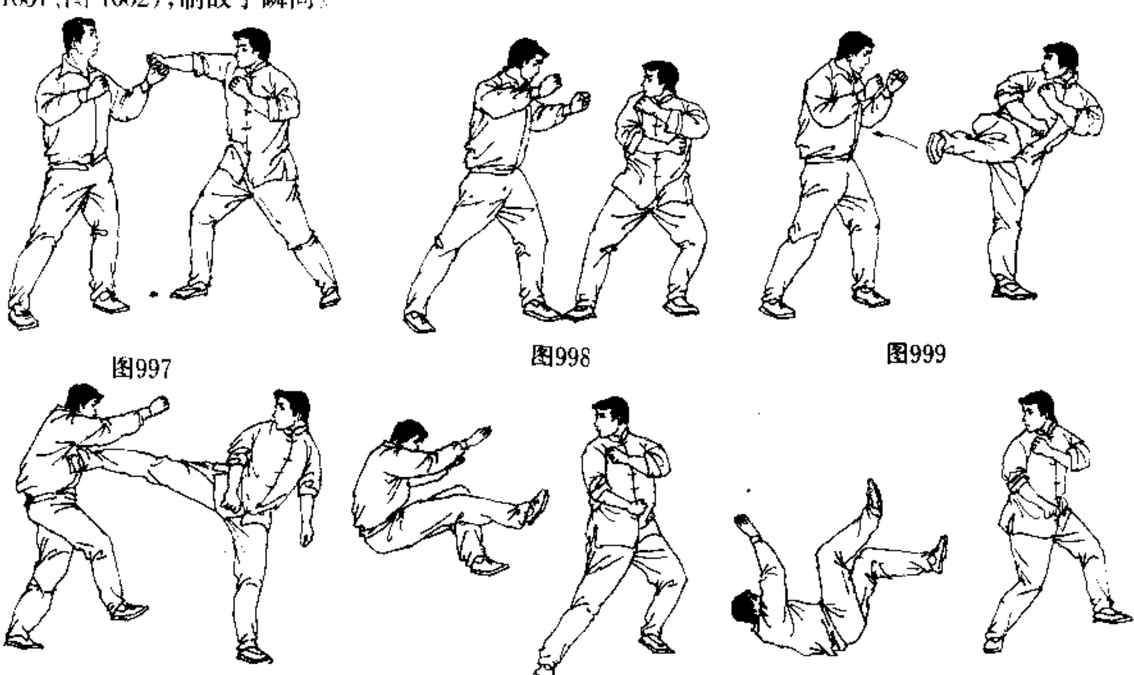
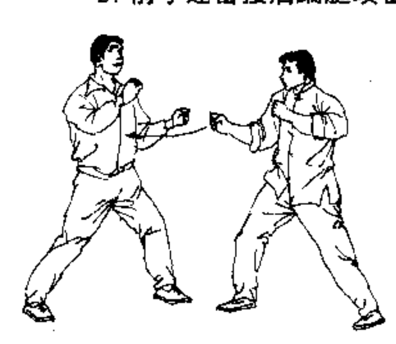

图997 图998 图999

图1000 图1001 图1002

2. 前手连击接后踹腿攻击上盘


图1003

双方由戒备势开始(图1003),李小龙先用一记右直拳去打击对方的胸腹部以分散其注意力(图1004);紧接着,又是一记右手水平勾拳猛击(图1005),用以彻底打乱其防线并将其注意力吸引到自己的右拳上来;随后,李小龙在左脚迅速踏前一步以接近对方的同时(图1006、图1007),立即抬起右脚以蓄力(图1008);然后,在呼气发力的同时,向左扭身转腰并将右脚重重向后上方踹出去,狠击对方的头面部或喉颈部等致命空当处(图1009)。令敌防不胜防(图1010),将其踢伤或凌空踢翻在地(图1011、图1012),制敌于瞬间。

图1004 图1005 图1006

图1007 图1008 图1009

图1010 图1011 图1012

(九)中、高位转身后直踹的实战用法

在实战搏击中,转身后直踹是一种突发性的打击战术,但它并不被用作单独的攻击手段,因为这种踢法较难掌握。



图1013

双方由戒备势开始(图 1013),李小龙先用一记迅猛的前手水平勾拳,去攻击对方的头面部要害处(图 1014),以充分吸引其注意力,并诱使其露出中盘空当来;紧接着,李小龙抓住瞬间的有利时机,以右脚为轴迅速向左转过身体(图 1015);然后,可发出一记具有毁灭性力量的左后直踹腿去突然重创对方的胸腹部致命处(图 1016、图 1017)。攻敌以措手不及,并将其踢伤或凌空踢翻出去(图 1018、图 1019),制敌于瞬间。

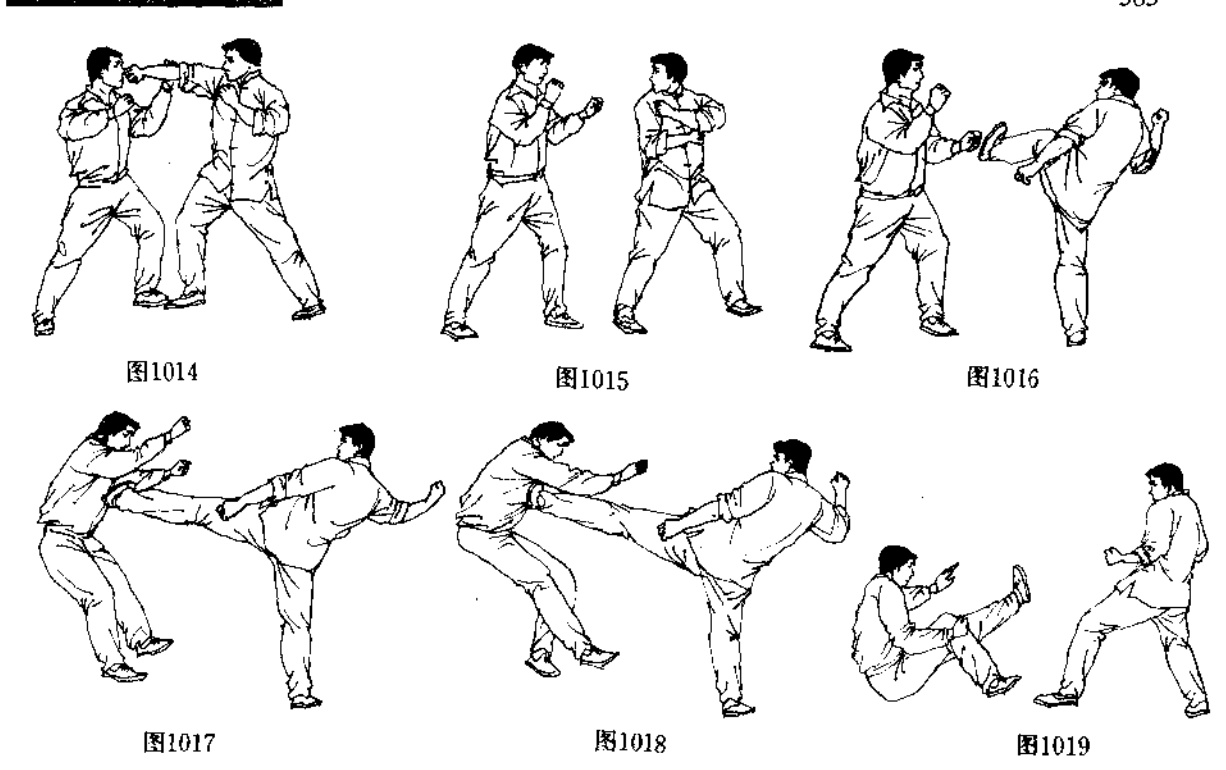


图1014　图1015　图1016

图1017　图1018　图1019

(十)高位侧身外摆腿的实战用法

在实战搏击中，由于这种腿法的打击力量不足以踢伤(重伤)对手，故严格地说，此腿法只能用于对面部的高踢攻击，而且采用这种腿法通常是作为一种出其不意的战术来运用。由于此腿法的运行路线偏离了对手的视线范围，故命中率较高。

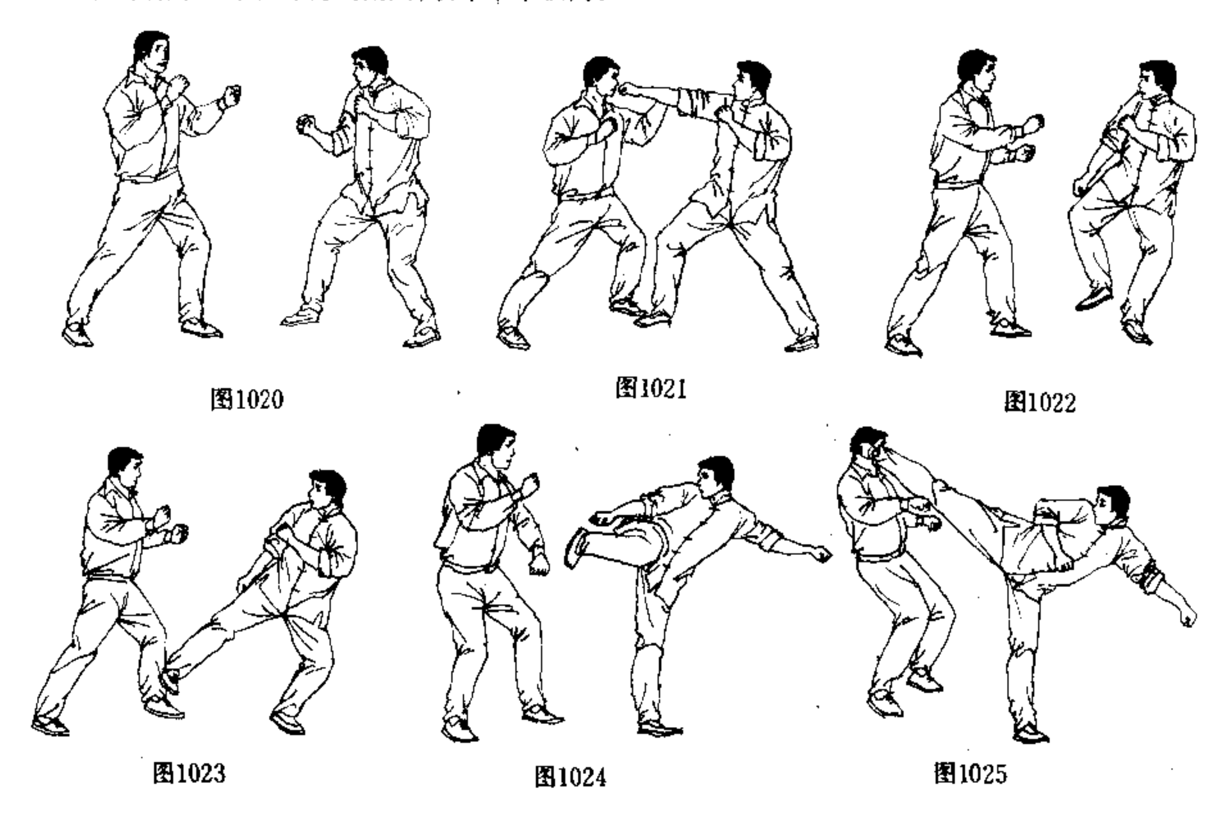


图1020　图1021　图1022

图1023　图1024　图1025

双方由戒备势开始(图 1020),李小龙先用一记迅猛的右直拳去打击对方的面部要害处(图 1021),并在其本能地将头部后仰而进行防御的同时,疾出右脚用一记短促、强劲的低踢腿去突然打击对方的小腿胫骨空当处(图 1022、图 1023),将敌防线彻底打乱;接下来,不待对方退出有效打击范围,李小龙在将右脚略回收以蓄力的同时(图 1024),不失时机地将右腿攻出,用一记凶狠的外摆腿去狠狠打击对方的头部右侧要害处(图 1025)。在对方的意料之外得手(图 1026),并将其踢伤或重重踢倒在地(图 1027、图 1028),制敌于瞬间。

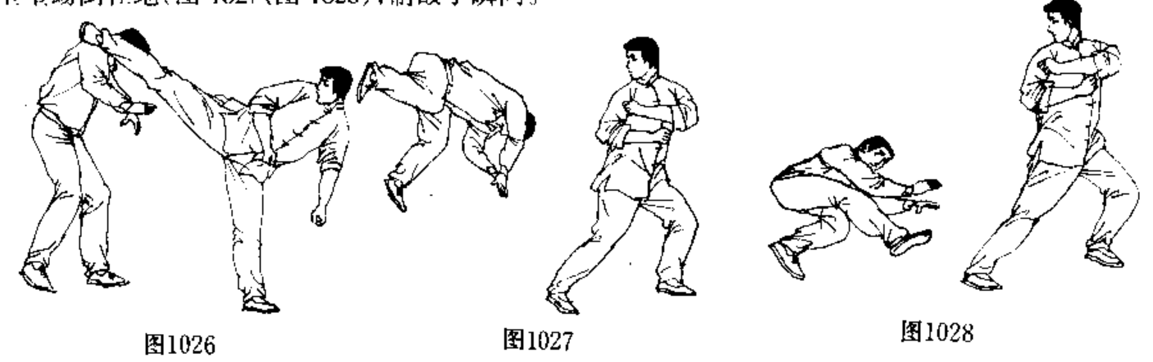


图1026　图1027　图1028

(十一)高位转身后扫踢腿的实战用法

使用本腿法的最佳时机是对手的防线出现破绽或对方对我发起攻击时。但是,如果遇到防守型或进攻较差的对手时,他会在你转动腰身背向他时攻击你。尽管如此,对付一个一直前冲的攻击型对手,这种腿法还是极有价值的。如用此腿法击中对方,倘因某种原因力量不够时,仍应追加攻击动作以催其速倒。

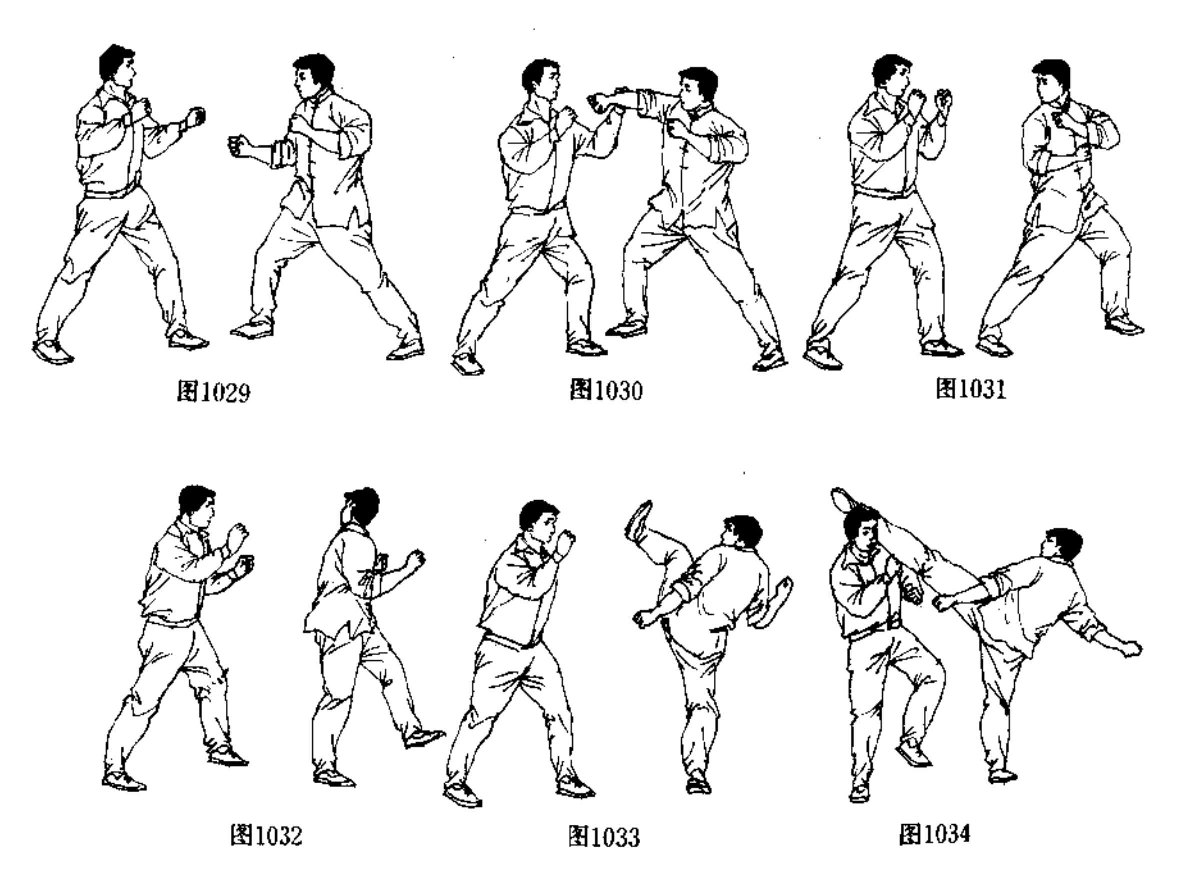


图1029　图1030　图1031

图1032　图1033　图1034

由戒备势开始(图 1029),李小龙先用一记迅猛的前手水平勾拳去打击对方的头面部要害处(图 1030、图 1031),以充分吸引其注意力并打乱其阵脚。接下来,为了不使瞬间的机会丧失,李小龙在以右脚为轴向左后方猛然转体的同时(图 1032),迅速抬起左腿(图 1033),并在呼气发力的瞬间将左腿沿一条弧线攻出,用一记具有摧毁性力量的左后旋踢腿去重重打击对方的头颈部致命处(图 1034)。令敌防不胜防,且将其踢伤或狠狠踢翻在地(图 1035、图 1036),制敌于瞬间。

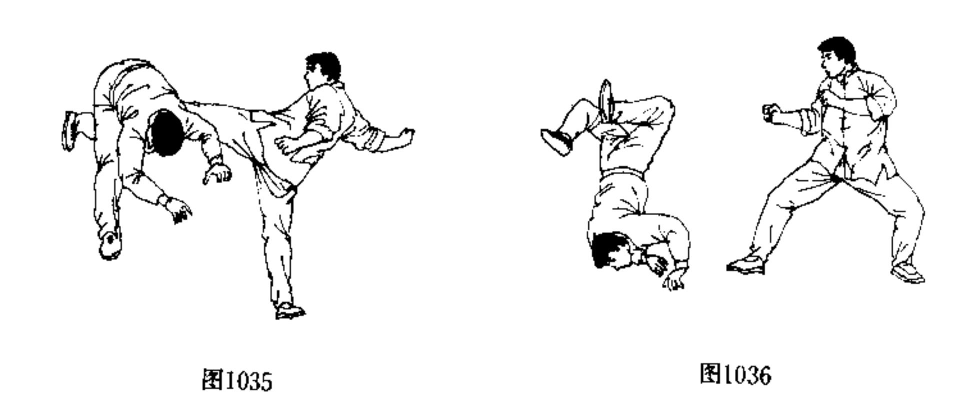


图1035 图1036

第四章　截拳道的简单组合腿法的实战训练

在实战搏击中,李小龙运用简单组合腿法的原则是,先用前腿去引诱对手或打乱对手的防御线,为第二腿重击创造有利的条件。在实际运用时,第一腿可真可假,要迫使对手无从防御而遭受我方重腿法的致命攻击。

第一节　截拳道简单组合腿法的运用前提

在实战技击中,传统武术讲求:"脚(拳)打眨眼之功,胜败在哼哈之间。"其动作是在极短的时间内完成的,谓之"出手不见手"。李小龙的踢打动作之神速往往使人尚未看清打斗的招势,就已被击倒。一般拳手的支撑腿稳固性便较差,也就是说,在风驰电掣的剧烈搏击中,起腿进攻时有时东倒西歪,也许他在进行单腿攻击时还未必有这种现象发生,但简单组合腿击法则达不到要求。如果拳手的稳固性确实太差的话,有时被对方稍加格挡就会失去重心,或被对手接住腿时也无法解脱,只有倒地认输。

作为腿击术大师的李小龙,对于腿技与腿功的训练自有他过人的一套。他认为,组合腿法中的稳固性,主要取决于以下四个因素:一是腿的柔韧性与灵活性要好;二是踢腿的方法要正确;三是腿部的力量要强劲;四是踢腿时全身动作协调配合。

(一)腿部的柔韧性与灵活性要好

在简单组合腿法的运用过程中,由于练习者经常要用一腿支撑身体而去完成打击动作,因此腿上的柔韧性和灵活性是十分重要的。练习柔韧性时可具体参考以前所介绍的训练方法,如压腿、踢腿、劈腿、控腿和耗腿等,在加长腿部韧带的伸展度的基础上,多练各种摆踢技术;加大髋关节的活动幅度,能增强自控能力,这样腿法在空中摆动与转换时才能轻灵自如。

至于各种摆踢灵活性的练习方法,可进行踢打纸片的练习,这是李小龙所独创的一种高效的训练踢击灵活性的锻炼手段。具体练习时,可将纸片吊起,然后单腿进行连续踢击或双腿交替进行踢击。经过一段时间的练习后,相信你会对这种简单的训练方式所带来的实际效果感到惊讶。

(二)踢腿的方法要正确

李小龙说,动作正确有利于发力出劲。由于各种基本腿法都有其各自的基本技术要求和动作规范,因此一旦打破其原有的规范性,就会破坏该动作的力学结构,这样一来,该腿法的打击威力就会丧失殆尽,因此也就没什么杀伤性了。再者,正确的动作来源于长期不断地严格、正确地基础动作的练习,对于每一位研习者来说,刚接触一个新动作时,都要求由慢到快,由分解到结合,都需能以最精简、最不费力的方式做出,并能达到动作所要求的标准,其中包含劲力与速度的增强。

(三)腿部的力量要强劲

为了使招式正确,腿击的技巧必须有稳固的身体做基础,如此方能使自己在做动作的时候能够有足够的力量来维持平衡。当然,如果练习者的下肢没有足够的力量的话,也难以维持自身的平衡,尤其是难以维持在连续踢腿过程中的平衡,平衡失调自然腿击无力。所以,要想在腿法上有所造诣,强劲的腿部力量是必不可少的。

(四)踢腿时全身动作协调配合

任何体育运动项目都要求练习者需做到动作协调配合。李小龙说,这也是获得熟练的技巧所必须深入研究的一个重要问题。整体配合是一项特有的能力,它可以使得一个人得以有效而灵活地运用其自身所拥有的动作技能与内在的潜能。再者,使用腿法时要根据诸腿技的技术要求、对手所站得位置及攻击对方什么部位等情况,来决定步法的进退与上体的前、后、左、右摆动。而且配合要协调自如与恰到好处,并需符合实战性。总之,要根据场上的变化,对手的各种情况,踢出各种不同的腿法,上体、步法、手臂等部位都应积极的配合支撑腿来控制平衡。

第二节 截拳道简单组合腿法的运用要诀

李小龙运用简单组合腿法进行攻击时,是没有意念活动的,只有猝然激发的灵感在起作用,其进步出腿如“炮之燃火,弩之离弦”,动作迅速而准确。就简单组合腿法本身来讲,它亦是一种初级的连环腿击法。所谓“连环”或“组合”,常比喻为紧密连接的事物,也就是指用同一种或者两种以上的方法连续攻击对手,使对手没有防御的时间,在短时间内又无法逃脱。或者有时防左防不了右,或防上而顾不了下,使对手左右或者上下轮番受到重击。至于打击的角度与高度,也可随意配合,如先高后低、先低后高、右低左高、右低左中、中高左低等等。

踢击时的力量和速度也可根据实际情况而随意安排,如右重左轻、右轻左重、下轻上重及先轻后重等等。在这里,所谓“轻”,指的是己方的踢击动作点到对方或者将要接触对方,但能引诱对方做出防守动作就可以,轻腿法主要是为重腿法进攻作开路先锋。所谓“重”,是指己方拳手在看准对方已经露出破绽时发出全身的力量,踢出又快、又重、又狠的足以致命的腿法来。再者,在实战中使用组合腿法,除掌握基本技术外,还要掌握好两人的距离及进攻的时机与速度,并在快速的击打中不断地变化招法,巧妙地打击对手,才能充分发挥出其应有的威力来。

李小龙说,简单组合腿法以打法上的“妙、化、神为上乘”。看一个人的拳术功夫之高深时要在“手上见”,不在外表形象上追求。如此,一举手、一投足,无一不是“拳法”,如此方能进入武术之“妙化神”的境界。所以久练腿法的组合攻击动作,可使周身上下相互协调,两腿亦犹如鞭子,看上去极柔软,然而内在却具有强韧之力,触敌之身时,对手会感到腿脚异常沉重、强劲,好似大树倾倒一般。简单组合腿法是多种力量属性的结合,它既浑实沉厚,又干脆、刚劲、刁狠、突爆;既有钻石之坚,又有流水之柔。此亦为截拳道中简单组合腿法高度艺术性的标志。

第三节 截拳道简单组合腿法的具体运用方法

李小龙的武术哲学思想,还阐明了他在自我体察基础上,求得心悟的道理,而且在其具体的教学和训练指导上亦体现着李小龙技击的具体运用,通常可分为单腿组合打击法与双腿组合打击法

两种。由于这种实用武技又因个体的不同而不同，故我们对李小龙的这一拿手武技自然无法加以归纳和固定，它只能由研习者在掌握基本技术，并具备一定的技击经验之后，再到对抗中去自我求证、体认和完善，从而在无所束缚、无所限制的高度上，得以深切领悟简单组合腿法的具体指导思想，并在它的正确领导上，充分发挥自我的智慧和技巧，且逐渐形成自己的风格，亦即形成能发挥个人自由的实战技巧。

(一)单腿组合实战技巧

截拳道的单腿组合技法是李小龙在实战时，针对敌方薄弱环节及空当部位，而用同一条腿连续踢击敌两次的实战技击法。实践证明，单腿组合实战技巧这种独特的腿技形式，在实战对抗中具有较强的可行性及实用价值。

当我方第一腿击中对手后，可以在极短的时间内再次重创对手。也就是说，运用单腿组合实战技巧可以迫使对手没有防御我方连续腿击的时间。

即使我方第一次腿击被对手化解而落空时，也能够再用同一条腿第二次有效地去踢击对手。换言之，即攻击之腿不落地的目的是可以节省时间，增大攻击的突发性和实战效果。

能够避免因落地换腿攻击或调整而遭致对手的猛击。

1. 前手佯攻接连续侧踢腿

双方由戒备势开始(图 1037)，李小龙先用前手直拳佯攻吸引对手的注意力(图 1038)，如果对手对此没什么反应时，李小龙便更换战术；首先，疾用前脚朝对手的下盘猛踢一脚(图 1039)，使对手误认为这是我方的真实攻击动作(图 1040)；接下来，抓住瞬间的有利时机，在将右脚略回收以蓄力后(图 1041)，再继续向上绕过对手的防御之手，去出其不意的重创对手的面部致命空当处(图 1042)，在对手的预料之外得手(图 1043)，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1044、图 1045)，制敌于瞬间。

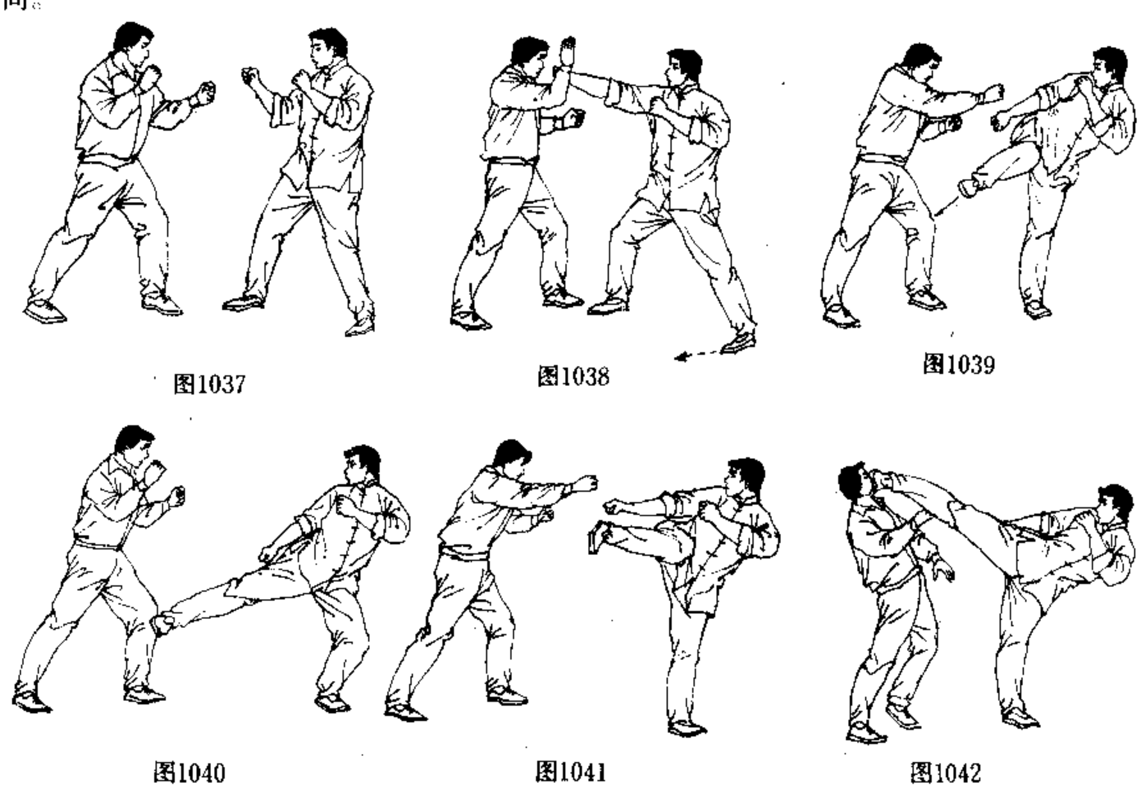


图1037 图1038 图1039

图1040 图1041 图1042

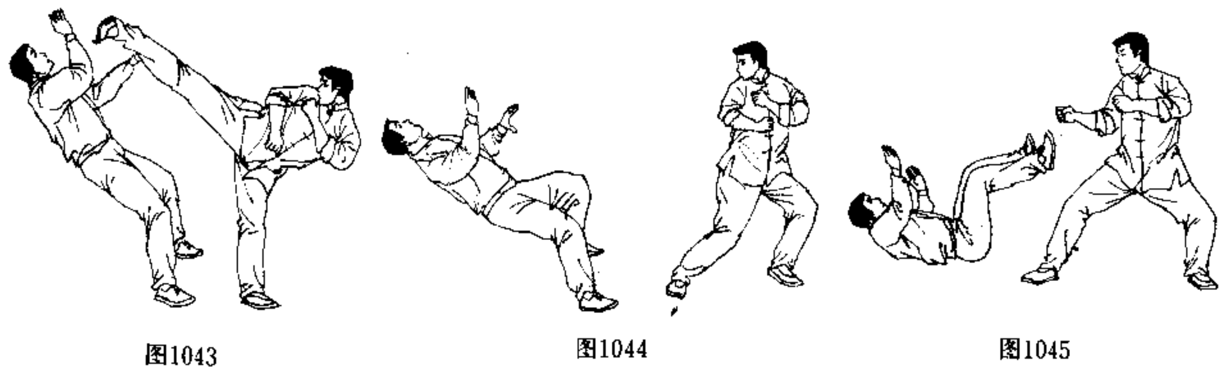


图1043　　图1044　　图1045

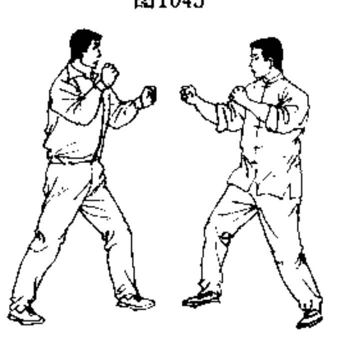


图1046

2. 右直拳接连续低侧踢

双方由戒备势开始(图 1046),李小龙先用前手虚晃一拳(图 1047),以充分吸引对手的注意力;紧接着,李小龙迅速抬起右脚(图 1048),且用一记短促、凶狠的低侧踢腿去重击对手的膝关节空当处(图 1049),而且一般情况下此时均能击中对手;但为了最终击败或击倒对手,不待对手退出己方的有效打击距离,在左脚略向前垫步以迫近对手的同时,又用一记具有摧毁性力量的右低侧踢腿出其不意地重重击中了对手的膝关节(图 1050、图 1051),令敌防不胜防,并将其踢伤或狠狠踢倒在地(图 1052),制敌于瞬间。

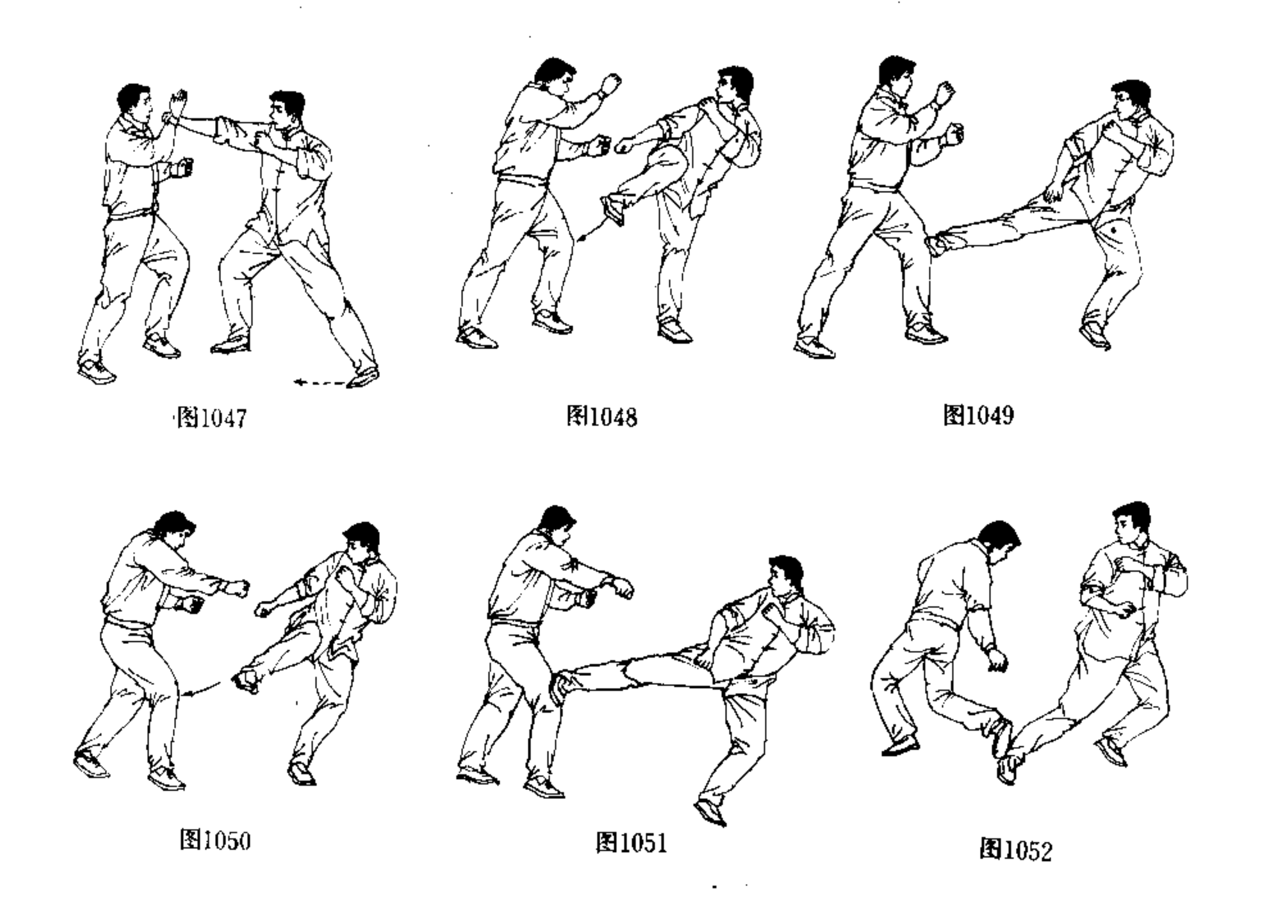


图1047　　图1048　　图1049

图1050　　图1051　　图1052

3. 右直拳接中、高位侧踢腿

双方由戒备势开始(图 1053),李小龙先用前手直拳佯攻对手面部(图 1054),以充分吸引其注意力并将其防线打乱;紧接着,李小龙在进左步迅速接近对手的同时,疾抬右脚并用一记强劲有力的中位侧踢腿去猛击对手的胸腹部空当处(图 1055、图 1056),以诱其下手拦截并迫使其暴露出头部要害来。随后,李小龙抓住瞬间的有利时机,在右脚略回收以蓄力后(图 1057),再由屈到伸而继续向上绕过对手的防御之手,去重创其头面部薄弱环节处(图 1058),令敌防不胜防(图 1059),并将其踢伤或重重击倒在地(图 1060、图 1061),制敌于瞬间。



图1053 图1054 图1055 图1056 图1057 图1058 图1059 图1060 图1061

4. 右直拳接低踢再接外摆腿

双方由戒备势开始(图 1062),李小龙先用前手佯攻对手面部(图 1063),以充分吸引其注意力;紧接着,李小龙迅速抬起右脚并用一记凶狠的低侧踢腿,出其不意地猛击对手的膝关节要害处(图 1064、图 1065),从而将敌防线彻底打乱。接下来,李小龙抓住瞬间的有利时机,在右脚略回收以蓄力后(图 1066),再由屈到伸并继续向上绕过对手的防御之手,用一记强劲有力的摆踢腿去狠狠踢

击对手的头面部致命空当处(图 1067、图 1068)。攻敌以措手不及(图 1069),并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1070),制敌于瞬间。

图1062

图1063

图1064

图1065

图1066

图1067

图1068

图1069

图1070

5. 右直拳接接低踢再接勾踢腿

双方由戒备势开始(图 1071),李小龙先用前手去佯攻对手的面部(图 1072),以充分吸引其注意力;紧接着,李小龙迅速抬起右脚用一记迅猛的低侧踢腿去猛击对手的膝关节空当处(图 1073),从而迫使其暴露出上盘要害来。然后,李小龙将右脚略回收以蓄力后(图 1074),便不失时机地将右脚由屈到伸,并继续向上绕过对手的防御之手,用一记强劲有力的勾踢腿去重重踢击其头部左侧薄弱环节(图 1075、图 1076)。攻敌措手不及(图 1077),并将其踢伤或凌空狠狠击翻在地(图 1078、图 1079、图 1080),制敌于瞬间。

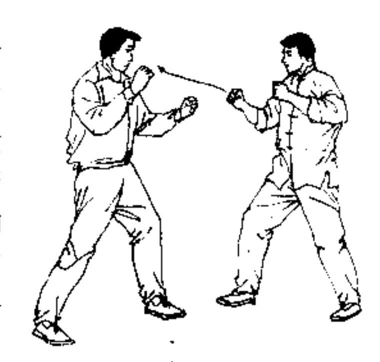


图1071

图1072　　图1073　　图1074

图1075　　图1076　　图1077

图1078　　图1079　　图1080

(二)双腿(简单)组合实战技巧

在实战搏击中，所谓双腿组合实战技巧，是指搏击者调动两腿左右开弓，去重创或击败对手的技巧。这在紧迫的对击战中甚为有效，唯两腿的变换动作要快，以免因疏漏而反为敌所用。



图1081

李小龙经常运用的，也是具有代表性的双腿组合打击法如下。

1. 佯攻接低侧踢再接转身左直踹

双方由戒备势开始(图 1081)，李小龙先用前手虚晃一拳，以充分吸引其注意力(图 1082)，紧接着，李小龙迅速抬起右脚用一记低侧踢腿，去出其不意地重创对手的膝关节要害处(图 1083、图 1084)。随后，右脚顺势落地为轴(图 1085)，同时迅速向左后方猛然转体(图 1086)，以一记强劲有力的左后直踹腿去重重打击对手的胸部或喉颈等致命空当处(图 1087)，攻敌措手不及，并将其踢伤或狠狠踢翻出去(图 1088、图 1089、图 1090)，制敌于瞬间。

图1082　　图1083　　图1084

图1085　　图1086　　图1087

图1088　　图1089　　图1090

2. 佯攻接侧踢再接转身后扫踢

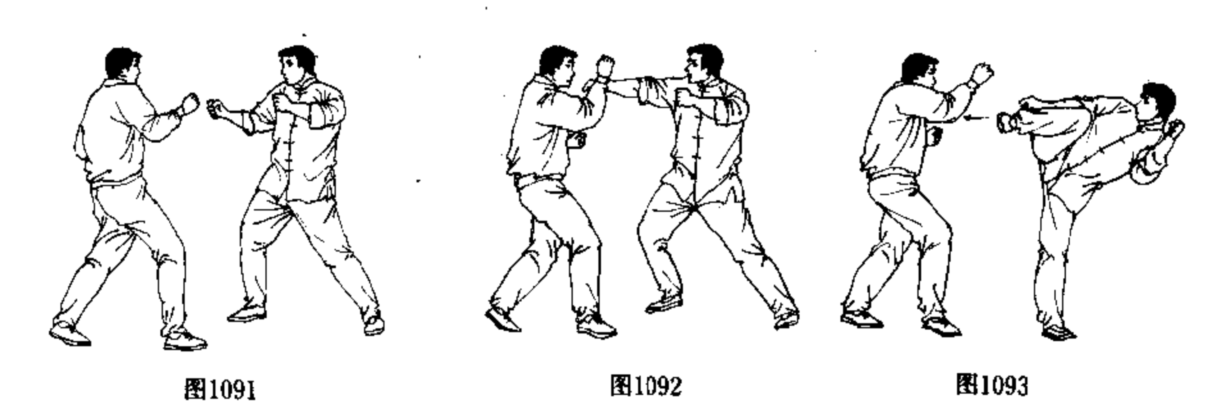


图1091　　图1092　　图1093

双方由戒备势开始(图 1091),李小龙先用前手佯攻以吸引对方的注意力(图 1092);紧接着,李小龙不失时机地抬起右脚(图 1093),迅速用一记强劲有力的中位侧踢腿,去出其不意地打击对方的胸腹部要害处(图 1094)。随后,不待对方退出己方的有效打击范围,李小龙便顺势落右脚为轴,同时迅速向左后方转体,以一记凶猛的旋身后扫踢腿,去狠狠打击对方的头面部或颈项等致命空当处(图 1095、图 1096)。令敌防不胜防(图 1097),并将其踢伤或重重踢翻在地(图 1098、图 1099),制敌于瞬间。

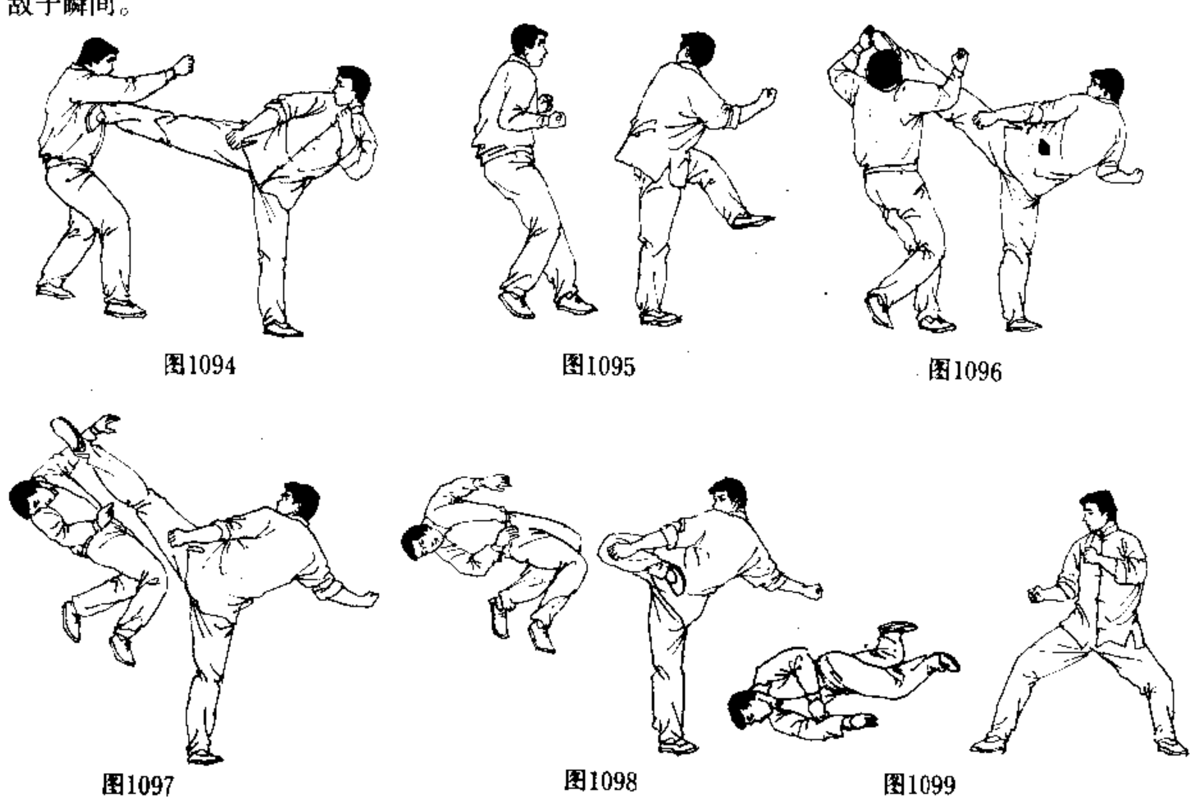


图1094 图1095 图1096

图1097 图1098 图1099

3. 佯攻接低勾踢再接转身后扫踢腿

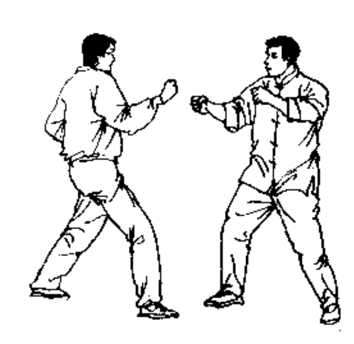


图1100

双方由戒备势开始(图 1100),李小龙先用前手佯攻对手面部以充分吸引其注意力(图 1101);紧接着,李小龙迅速抬起右脚,并用一记强劲、短促的勾踢腿,去出其不意地重创对手的前腿之膝关节要害处(图 1102),将敌防线彻底打乱(图 1103)。随后,不待对手逃离或反击,李小龙便顺势落右脚为轴,同时迅速向左后方转体(图 1104),以一记凶狠的转身后扫腿去狠狠踢击对手的头面部致命空当处(图 1105)。攻敌措手不及(图 1106),并将其踢伤或凌空重重踢翻在地(图 1107—图 1109),制敌于瞬间。

4. 佯攻接连续勾踢腿

双方由戒备势开始(图 1110),李小龙先用前手虚晃一拳以吸引对手的注意力(图 1111);紧接着,李小龙迅速抬起右脚(图 1112),用一记短促、凶狠的右勾踢,去重创对手的前腿膝关节(图 1113),用以打乱对手的阵脚。随后,不待对手退出己方的有效打击范围,李小龙便顺势落右脚为轴(图 1114),并在向右方猛然转体的同时,连续用一记具有毁灭性力量的左扫踢(勾踢)腿去狠狠踢击对手的头面部或颈项部等致命空当处(图 1115、图 1116)。令敌防不胜防

(图 1117),并将其踢伤或重重踢倒在地(图 1118—图 1121),制敌于瞬间。

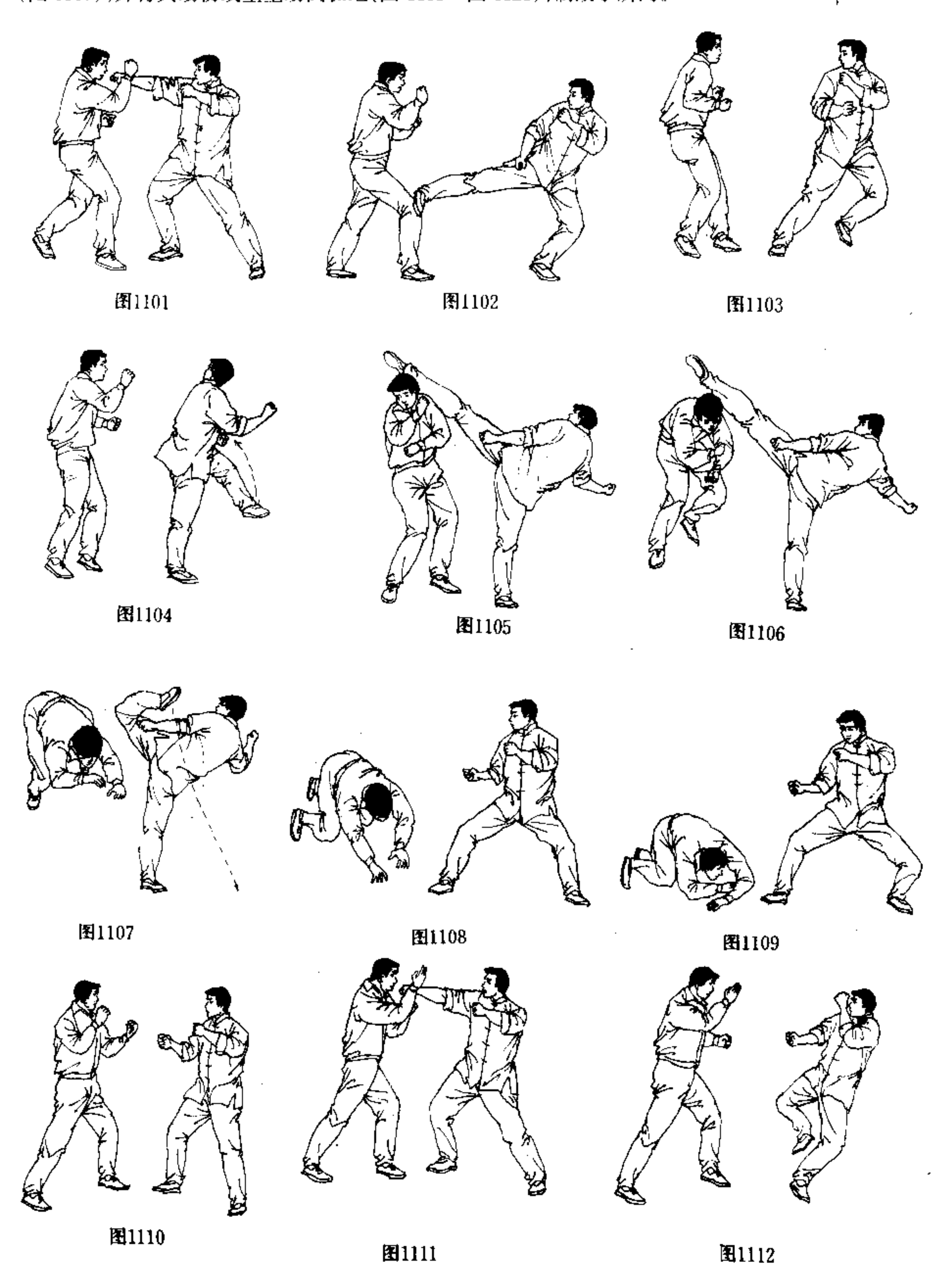


图1101　图1102　图1103

图1104　图1105　图1106

图1107　图1108　图1109

图1110　图1111　图1112

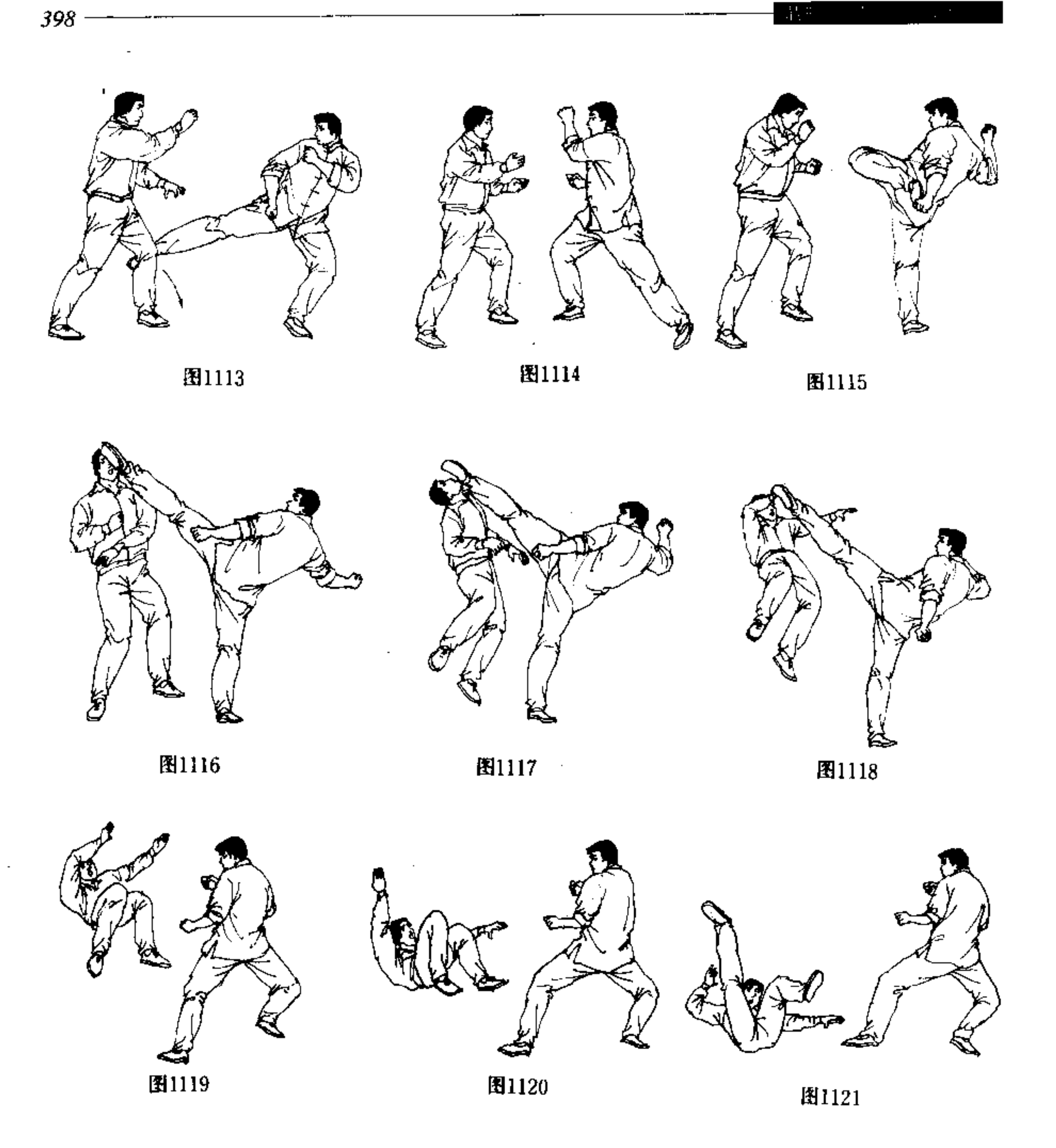


图1113 图1114 图1115

图1116 图1117 图1118

图1119 图1120 图1121



第四部分

截拳道的高级搏击技术训练



在截拳道中，简单的进攻方法并不是对所有的对手都有效，因此必须学会交替使用进攻或防守。只有这样，才能迷惑对手，有助于对付各种类型的对手。事实上，李小龙所采用的攻击方法都是随着对手的水平的升级而升级的。也就是说，面对高水平的对手时，初级的入门搏击技术往往不能奏效。你必须全面掌握搏击术中的各种技术。换言之对技术掌握的越全面，尤其是对高级搏击术的有效掌握，可使你越易击败不同类型的强手。

第一章　截拳道的高级攻击法训练

截拳道中的高级攻击法技巧包括：高级组合拳法、勾漏手打击法、内围战法、连环三脚攻击法、连环踢攻击法及擒锁技等等。

第一节　截拳道高级组合拳法的实战训练

李小龙曾经说过："一个优秀的拳手常可由各个不同的角度进行攻击，而且他每一拳的姿势和位置都可以再连续发起攻击，并能保持良好的身体平衡。另外，连环出拳的功夫愈好，则愈易击败不同类型的对手。"当然，这一系列动作的完成都在一瞬间，并且这种技艺是来自于经验，来自于长期的实战。

(一)高级组合拳法的运用前提

李小龙为什么要推崇组合拳法呢？因为他认为，一个拳手能躲开对手的一、二连击拳的打击，却常挨第三拳与第四拳的打击。换言之，在实战搏击中，当你打出一个好拳时，应再马上跟上一拳或一连串的拳法重击，由于损伤加重，对手自然会因挺不住而倒下。

当然，这又涉及到另外一个问题：速度。也就是说，你要用比对方恢复疲劳的速度更快的打击速击进行连续重击，才能增加对方的疲劳和损伤，才能有效地击败或击倒对手。这就是本文所欲讨论的一个核心问题，也是高级组合拳法运用的前提，那就是拳法连击过程中的速度。

纵观世界拳击，在古今的无数个拳王和悍将中，当属美国拳王阿里的技术为最上乘，其速度属诸王者中的典范。李小龙与阿里一样最大的特点就是速度快且技法多变。当然李小龙在与阿里交往中亦获益匪浅。据当时名家评述："如果布鲁斯(李小龙)参加职业拳赛的话，肯定能拿冠军。"但李小龙的志向却不在于此。当李小龙与挑战对手交战之时，如地方宽敞，他一定会施展出自创的非常厉害的连环腿法，一下把对手击败。如果在狭窄的地方，他就会把综合了中国功夫和拳击精萃的连续拳法施展出来，击溃对手于倾刻间。在实战中，李小龙绝不会呆滞地站在一个地方慢慢出拳，他正如人们所公认的那样，会以"蜂刺蝶飞"一般的迅速移动击拳而令对手无所适从。

(二)高级组合拳法的节奏感

根据李小龙的观点,在极短的时间里(如音乐里的一拍长度)能有效地运用时间差来做动作,则不妨称之为"拍子",也就是节奏。倘节奏把握不好,拳法就是再快、再妙也是枉然。要打好实战中的组合拳,必须要有节奏的出拳。李小龙认为,拳手只有有了这种节奏感,才能协调地、连续不断地发出各种有效的高级组合拳法来。

这种有节奏感的组合拳,必须要经过长期不懈的训练,才能见成效。我们都知道,李小龙不权是武林高手,同时亦是舞蹈高手,他曾获过会香港恰恰舞比赛的冠军,所以说他的动作节奏感是很好的。他常常在训练过程中配上音乐,以增强出拳时的力度与韵律感。不过,他所采用的动作节拍都比一般拳手的动作节拍要快一拍或半拍。试想一下,如果一位一般的拳手在采用正常的动作节拍进行训练并形成习惯后,当他与李小龙进行对抗时,无论他怎么努力,他都不会是李小龙的对手,因为他的动作和反应会比李小龙慢一拍或半拍。因此,培养快速动作的节奏感是进行高级组合拳法训练时必不可少的,也是每一个优秀的拳手所追求的真正的搏击艺术。

(三)高级组合拳法的运用要诀

李小龙说,不论什么样的组合,只要是在对手有效部位能造成有效的创击,就是一种真正的黄金组合。但是,任何一种组合拳法,无论它怎样精妙绝伦,也都是一种战前的人为组合和一种死套法。因此,在掌握和感受李小龙所常用的几种高级组合拳法的同时,还必须在实战中根据多变的情况去有所创新,进而研练出真正适合自身特点的组合打击法。欲掌握李小龙组合拳法这一锐利武器,还需进一步理解与实践下面所述的有关李小龙组合拳法运用的要诀,这些要诀是李小龙武坛生涯的经验之谈,很值得我们去深悟和体会论证。

1. 若以右(前)拳是主力,左拳要紧跟右拳出击,且以最快的速度和最强的爆发力打击目标,才能取得最佳的技击效果。

2. 右、左拳必须高度准确地完成动作,并以最快的速度连击,使对手措手不及,失去防范的余地与时机。

3. 在出拳时,右脸下部要靠近右肩,下颏向内收缩,右脸得到右肩和左拳的防护。双目应通过两拳之间密切注视对手的意图。

4. 拳手在移步时,切不可使脚底离地移动,而必须用前脚掌滑动,这样才能保证自己稳妥转移而不致于失去平衡,免遭受被对手击倒的危险。

5. 运用右手出击时,要轻快、准确而敏捷,主要作用是迫使对方变位,进入攻击圈内,为左拳重击创造条件。当然,若时机成熟的话,亦可以重拳出击。

6. 当右拳出击时,必须配合向左转体,当左拳出击时,则必须配合向右转体,以加快打击速度与强化力道。

7. 出拳时上体的前倾度一般不得超过脚尖垂直线,不然就有失去平衡的危险或有被对手借力的可能。

8. 近距离相搏,无论是出右拳还是出左拳,另一手都要做好防卫的准备,以防对手随时的反击。要做到攻中有防、攻防兼顾,以减少被反击击中的可能性。

(四)高级组合拳法的实战运用方法

李小龙解释,倘若敌我双方的速度相当,技巧相当,距离的判断能力同样的正确,而以中、远距

离的攻击无法取胜时，就必须善抓机会以求优势。而此时配合运用高级组合拳法，往往能够达到取胜的目的。

在实战中运用高级组合拳法时，主动进攻不仅仅表现在技术上的先人为主，也反映在精神上的勇往直前。主动进攻的核心问题，是要保证首次打击的效果，这一方面需要有绝对优势的力量，另一方面则需要行动上的突然性。另外，准确地判断出拳的距离也是很重的。当你出拳时，欲打击对手的腹部，必须把有效打击距离算至打入对手的腹部内的距离；欲打击对手的面部，其距离的计算就不能只算打至对手面部平面的距离，而要算至打进对手头里面去的距离。而且不论怎样的一击，为了正确判断这个距离，你都必须把对手的身体厚度放在你的有效打击范围之内。

高级组合拳法通常包含着连环的拳法和身法的攻击。在这种情况下，常可找出对手的漏洞来加以连环的攻击，因为组合拳法是连环出招的，故通常可使对手无法招架。李小龙曾说过："虽然别人都注意我的腿法，但他们并不知道，我的拳法跟腿法一样厉害，甚至在某些方面（近距离搏斗）比腿法还要凶狠犀利。"

另外，抓住攻击的时机也是高级组合拳法成功的关键之一，是做好有力打击的诀窍所在。

由于组合拳法的变化是无穷无尽的，因此不能一一例举出来，现将具有代表性的组合拳法介绍如下。

1. 连续直拳接水平勾拳

【运用方法】 双方由戒备势开始（图 1122），李小龙先用前手直拳做假动作进行纵深的佯攻（图 1123），以充分吸引其注意力并迫使其抬手进行防御；此时，李小龙便抓住瞬间的有利时机，在右手回收的同时，疾用一记短促、凶狠的左手短距离直拳去猛击对手的中盘要害处（图 1124）；接着，又是一记右短拳连击（图 1125）。若此时仍未能击倒对手，李小龙便又在猛然向左转体的瞬间（图 1126），将早已蓄好力的右拳狠狠攻出，用一记具有摧毁性力量的水平勾拳，去打击其头部左侧致命空当处（图 1127）。令敌防不胜防（图 1128），并将其击伤或于瞬间重重击翻在地（图 1129）。

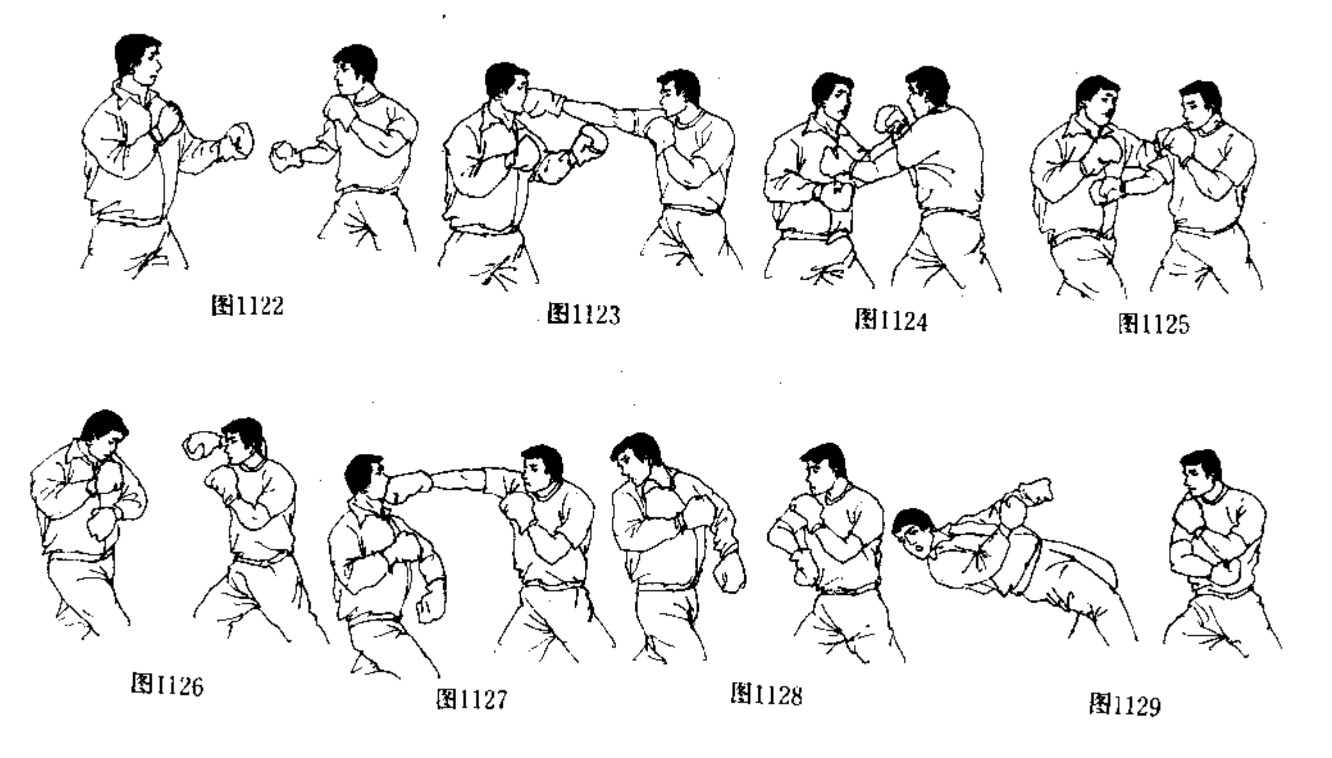


图1122 图1123 图1124 图1125

图1126 图1127 图1128 图1129

【技击要领】 本招法为典型的主动攻击法，并且先以远距离攻击紧接着进行近战为其特色。所以可以用来有效地迫使对手将防御的注意力下移，从而能成功地运用在对付高大对手的搏斗中。但拳手同时还需知道，运用假动作的目的不是为了以此击倒对手，而是让对手向一具体的方位做无效的动作，从而给你造成发起致命攻击的机会。

2. 直拳连击接水平勾拳连击

【运用方法】 双方由戒备势开始（图1130），李小龙先用一记迅猛的右直拳去突然打击对手的面部要害处（图1131）；紧接着，又是一记右中位直拳去重击其胸部空当（图1132）。而且不待对手退出有效打击范围，李小龙在将右手略回收以蓄力后（图1133），再突然攻出去重创对手的面部薄弱环节处（图1134）。若此时仍未能击倒对手，李小龙便又在右手回收的同时（图1135），用一记强劲、有力的左水平勾拳去重重打击对手的上盘要害处（图1136）。然后，又是一记足以致命的右水平勾拳狠击（图1137、图1138）。令敌防不胜防，并将其击伤或击昏在地（图1139），制敌于瞬间。

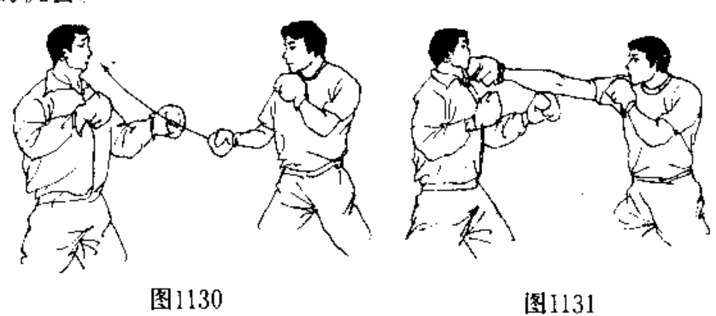


图1130　图1131

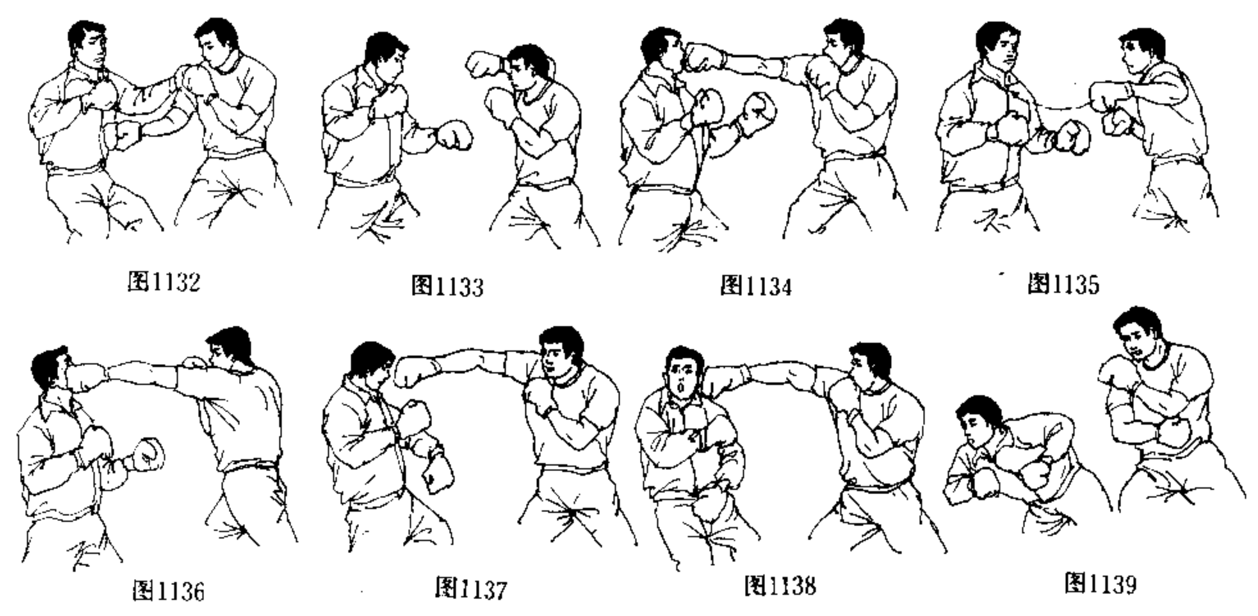


图1132　图1133　图1134　图1135

图1136　图1137　图1138　图1139

【技击要领】 李小龙要求动作是虚是实全无征兆，简直是在任意摆布对手。因为己方第一拳攻击便已大大打开了攻击的目标，而紧接其后的四记狠拳连击自能一举击倒对手。在这种“长→短→长→长→长”的攻击节奏中，是假动作运用的最高级形式，如果对手没有上第一个假动作的当，那么第二个“短”的假动作就要造成对手以为这是组合攻击中的最终一击的错误判断，从而诱使对手进行错误的反应，而我方接下来的连续重击自然会准确地击中对手的要害部位。在此套动作中，动作的虚实、真假可根据实际情况进行灵活掌握，即如果有必要，真可变假，假可变真，从而真真假假、虚虚实实，令对手无法捉摸、无从防守，而处处被动、处处受制。

3. 直拳连击接勾拳连击再接翻背拳

【运用方法】 双方由戒备势开始（图1140），李小龙先用一记迅猛的右直拳去狠击其面部（图

1141),并乘敌在头部后倾之际,再用一记凶狠的左直拳去重击其下颏空当处(图 1142)。紧接着,不待对手做出任何反应,李小龙在右手略回收以蓄力后(图 1143),又是一记出其不意的水平右勾拳重重打击(图 1144),攻敌措手不及。在这里为了最终击败或制服对手,可在对手倒地之前,再连续用一记具有毁灭性力量的右手翻背拳狠狠击中了对手的面部薄弱环节处(图 1145—图 1147)。此拳加快了对手倒地的速度(图 1148),并制敌于瞬间。

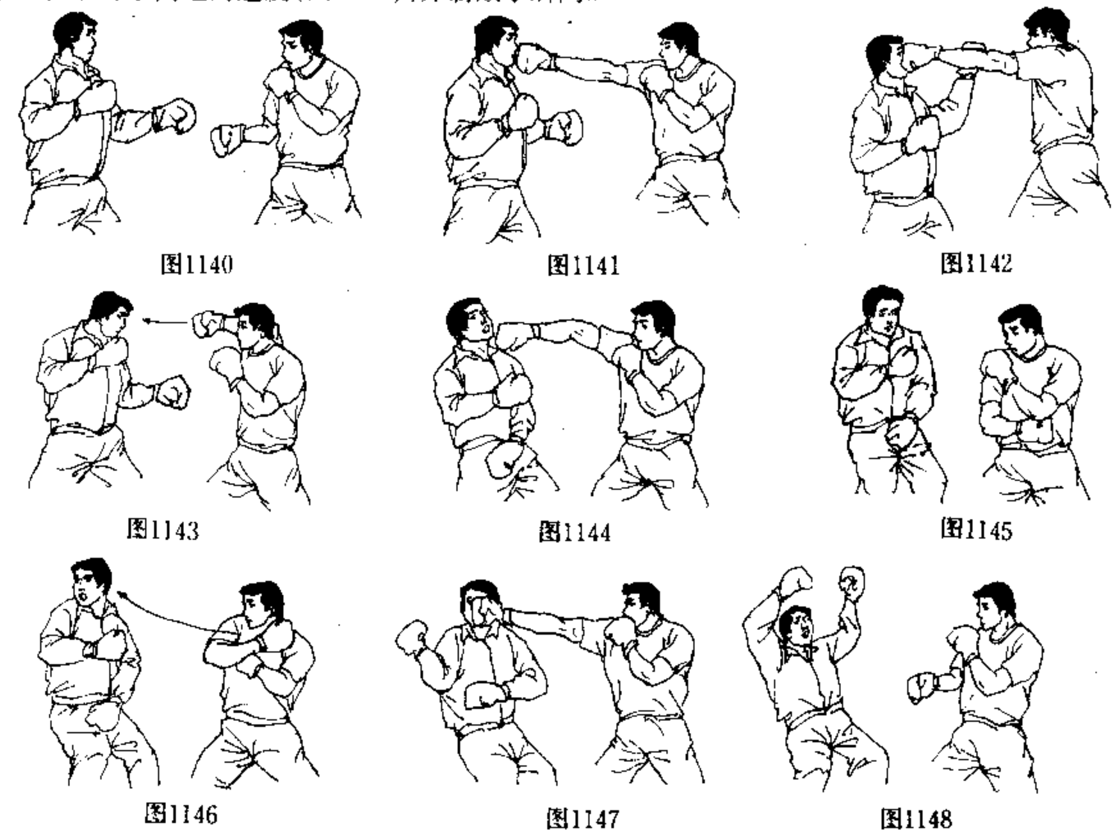


图1140 图1141 图1142

图1143 图1144 图1145

图1146 图1147 图1148

【技击要领】 由于本招法打击的路线不止一条,因此这种攻击的目的是在一次进攻之后,迫使对手仍处于被动挨打的境地。己方的二记直拳一记勾拳连击即使不能击倒对手,也会为翻背拳重击创造有利的条件。另外,所有的拳法,只要有机会,都要全力以赴,似乎要把对手打穿。再者,对要害部位的打击,拳法的使用是没有具体时机和情况说明的,什么情况下该打,这要取决于自己临场直觉的经验,而打出的每一拳,却都必须倾注全力。

第二节 截拳道"勾漏手"打击法训练

所谓"勾漏手",即技击中勾手和漏手的总称。也就是研习者在实战搏击中即封即打、即打即收,即连消带打之意。此技法尤其是在反击方面,能够更快、更简练、更安全、更有效、更直接地阻止对手的攻击,以充分发挥出手上的技击功夫。

(一)"勾漏手"打击法的基本特征

勾漏手是在黏手技术的基础上发展起来的一种专门进行近距离搏击的、完整的打斗技术体系。尤其是在手对手的贴身近战中,勾漏手具有较高的实战价值,因为它能挫败不具备这种技巧的强硬

对手。而且一旦提高了这种敏感性,对手的每一个动作都能轻而易举地被破坏掉。换言之,"勾漏手"一技是打防御反击战的绝佳武器。"勾漏手"与泰国拳一样,都是迎着对手的贴身近身打法而"以短制短"。

李小龙说,在实战对抗中勾漏手最重"借力巧打"的技巧。但拳手必须先注意以下的练习进程,即应先懂"卸力",继而掌握"借力",方为练功的正当途径。如果只是象一般习武者那样去"以力取胜",遇弱敌时可胜,而遇强敌时则必败无疑。也就是说,按照李小龙的功夫教程,唯卸力后方能专练"以技取胜"之法,如此,对手的力量强弱与身体高大与否均已无关紧要了。如精于卸力,则对手拳劲再强也难加于我身,而且还可反借对手之力度去重创对手或者是乘势反攻对手。练习勾漏手最重全身适度放松和出手迅捷,若全身肌肉紧张、僵硬,出拳时以臂力蛮打,还只以为拳劲强猛,其实是犯了"力蓄于臂而不能尽放出"之忌。此外,练习勾漏手时要心无杂念,而全视贯注于动作的位置,要眼到手到,切忌盲动,不可轻浮。

(二)"勾漏手"打击法的运用要诀

本小节的目的是仅就勾漏手研习过程中的一些指导性要诀以及研习者易犯的错误进行阐述与讨论。

1. 李小龙进行勾漏手训练或实战时的基本技术规范

(1)接　即两人以手相接,也就是不给对手抽手或换招的机会。

(2)沾　即手与手相沾,也就是在劲力上而控制住对手。

(3)粘　即如胶漆之粘,也就是控制住对手而不使其离去。

(4)依　即我靠住人身,这也是进行埋身近搏的基础。

(5)连　即手与手相接连,泛指己方的招式需连绵不断,而直到对手倒地不起为止。

(6)随　即随人之势而乘机进身制敌。

(7)引　即诱之使来,随后乘机给敌以迎头痛击,亦即"设陷阱"的打法与策略。

(8)进　即用攻势以制敌,通常应从中线攻入,其道理就象用刀破竹一样,只有将刀从竹的一端的直径处(中心或最宽处)砍入,才能顺利将竹破为两半,即所谓"势如破竹"。而攻守抢中线的道理亦与此同出于一源。

(9)得　即得机、得势方能有效制敌,而不是仅靠蛮力与单纯的"刚"劲。

(10)打　亦即得势不饶人,下手要狠,不狠则不济。如遇劲敌时,则应内劲猝发,以迅雷烈风和摧枯拉朽之势制敌于瞬间。

(11)断　即判断必须要果断,以免贻误战机。

(12)疾　即进退与攻击的速度应如疾风电闪一般,骤然迅猛。

2. 李小龙进行勾漏手教学时指出的易犯错误

(1)抽　身　即当己方进不得势时便欲抽回身来,但这将被动挨打导致前功尽弃。

(2)遮　拦　即面对对手的凶狠攻击,不是运用勾漏手所特有的防御手法去防护,而是用蛮力去遮挡、拦截。

(3)架　防　即以胳膊架起对方攻来之手臂,但结果却又由此暴露出了自己肋部空当,实为得不偿失。

(4)搕　打　即以蛮力于半途中去阻截对手的重招攻击,猛搕的结果却导致了两败俱伤。

(5)猛　撞　即欲冒险取胜盲目乱撞,而不是借机制敌与利用战术去制敌。

(6)搂　抱　即不得象打拳击赛时那样去以手搂抱住对手身体,因那样只会使你倒地得更快、

更惨。

(7)脱　离　即一遇对手强攻,便脱身逃走,从而背离了勾漏手进行近身搏击的最基本的原则。

(8)生　硬　即技术不熟便上阵去拼体力,从而忽视了技巧练习,结果却导致自己走进了一条死胡同。

(9)推　挡　即面对手的近身重击不能以蛮力去推挡,而应用巧力去牵化或缠化,并借此去破坏对手的重心平衡。

(10)擒　拿　即盲目使用擒拿法,但由于对手打击的密度很大,因此根本就没有机会使用,因此李小龙劝大家不要去弄巧成拙。

(11)朴　实　即质朴太老实,而易被对手的假动作战术所欺骗。

(三)"勾漏手"打击法的发力浅析

运用勾漏手进行搏击的最大特点是,当己方去攻击对手时,由于己方双臂已紧紧控制住了对方的双臂,因而可令对方在无法闪躲的情况下倍受重击。

李小龙对勾漏手一技曾解释道:"这类招势,一是借着技击中的少许角度或位置的偏差以作为'险中求胜'与'以技取胜';一是借着以黏手训练中而得来的灵敏感觉去配合苦练得来的柔韧劲力,以作为'借力巧打'的形式。"因此,假如一个没有经过长期截拳道拳术训练而又达到某一境界的人,一旦学习使用这类招势去应敌的话,不但不能收到预期的效果,反而会使运用者本身产生极大的危险。此类招法如熟练后,亦能潇洒放纵、发劲柔韧,如藤条、弹簧一般,看似轻盈软弱,实则强劲凌厉。练习勾漏手并达到高深的境界时,则劲力能于发出时突然贯注而出,即使仅触及体表,都可以其强大的震荡力深入体内。

(四)"勾漏手"打击法的具体运用方法

在截拳道中,勾手与漏手有内、外之分,即内勾手、外勾手,内漏手与外漏手。这两种技术即人们常说的挂拿技击术。其中,以勾为拿也即捆手动作,以漏为挂也即各种格挡方法。

"勾漏手"从外表看虽似繁琐,但却很实用,这一点李小龙曾在有生之年的搏击实践中证明过。现介绍"勾漏手"中最精彩的部分如下,供广大研习者学习与参考之用。

根据李小龙的实际运用"勾漏手",可分为两种形式去练习:一是主动向对手发起攻击,以诱使对手出手,从而暴露其空当,然后给予致命攻击;另一是以静制动,即当对手攻来时,先用一只手格开对手的攻击,然后用另一手反击对手。

1. 虚实攻击法

在通常情况下,引诱对手主动进攻,远比耐心地等待对手先行攻击更为有利。这时,由于对手进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御,所以此时运用勾漏手能为自己创造许多绝佳的攻击或反击机会。即在对手立足未稳之际,便可立即予以反攻。

(1)直拳打击法

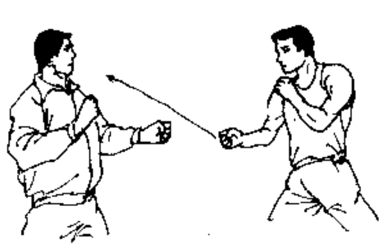


图1149

【运用方法】　双方由戒备势开始(图 1149),李小龙先用前手直拳进行冲击,若对手反应甚快而把我右手压了下来时(图 1150),李小龙随即迅速地顺手向逆时针方向划一个小圈而得以巧妙地摆脱了对方前手的控制,而且几乎在同一时刻,李小龙又以髋为轴带动右拳迅速击中了对手的面部要害处(图 1151)。并不待对手后退或挣脱,李小龙迅速将右手下落且顺势扭住了对

手的右手,从而迫使其无法发拳打击(图 1152),同时用左手重拳重创对手面部空当处(图 1153)。最后,可在左勾手捆压住对手左臂的同时(图 1154),连续用一记具有毁灭性力量的右直拳,狠狠打击对手的头面部薄弱环节处(图 1155)。此拳在对手的意料之外得手,并将其击伤或重重击倒在地(图 1156),制敌于瞬间。

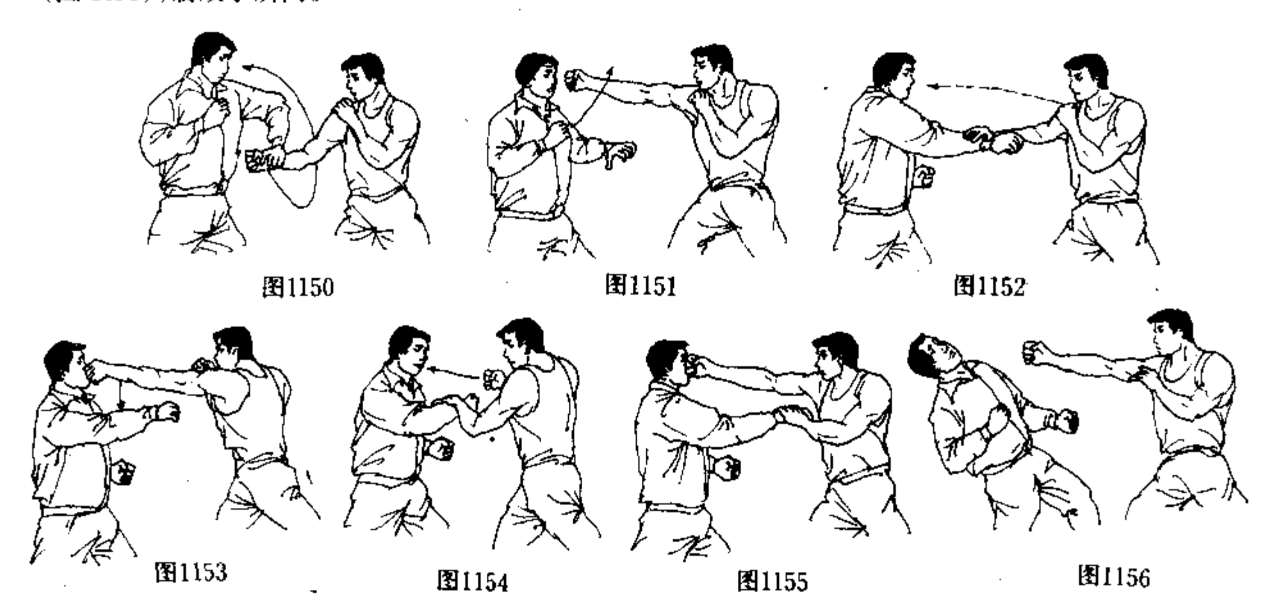


图1150 图1151 图1152

图1153 图1154 图1155 图1156

【技击要领】 如果对手企图以其手臂来封住你的手臂或欲逃脱时,你可用双手如磁铁般地严密地封闭,以迫使其无法挣脱和反击。

(2)直拳与勾手打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1157),李小龙先用前手直拳去猛击对手面部(图 1158),若对手用前手格挡时(图 1159),李小龙随即将右手巧妙地绕到了对手的左手外侧,并且将他的左手压下,从而迫使其暴露出了头面部空当。此时为了不失时机,李小龙便在右手下压的同时,用左手重拳狠狠击中了对手的面门(图 1160)。最后,李小龙又再在左手削挡开对手左臂的瞬间(图 1161),连续用一记具有摧毁性力量的右手直拳去重击对手的头面部薄弱环节处(图 1162)。令敌防不胜防,并将其击伤或击倒在地(图 1163、图 1164),制敌于瞬间。

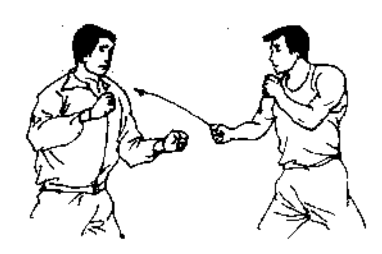


图1157

【技击要领】 在此招法中,李小龙充分利用了中心线原理,使攻击穿透了对方的层层防线而直击其面部,与此同时也破坏了对手的进攻路线。在这里,李小龙之所以获得了成功,其原因是这种技术并不完全依赖于技巧和手法,而是要看各自的劲力如何。

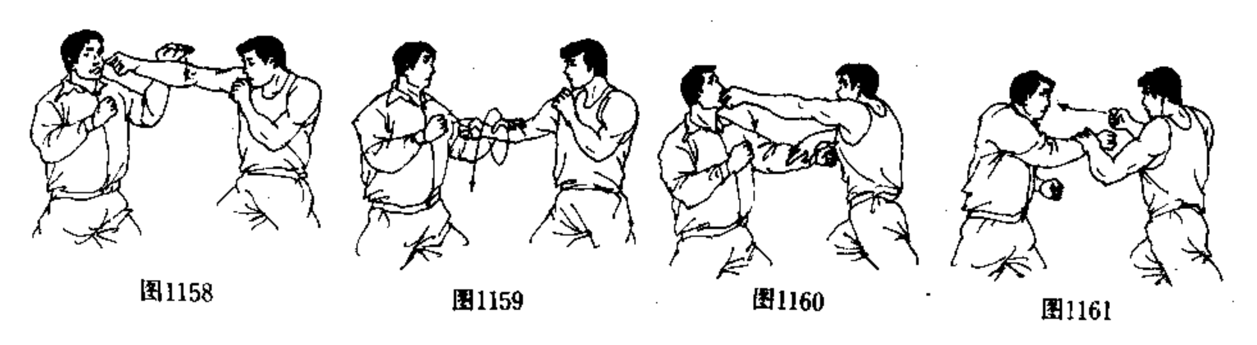


图1158 图1159 图1160 图1161

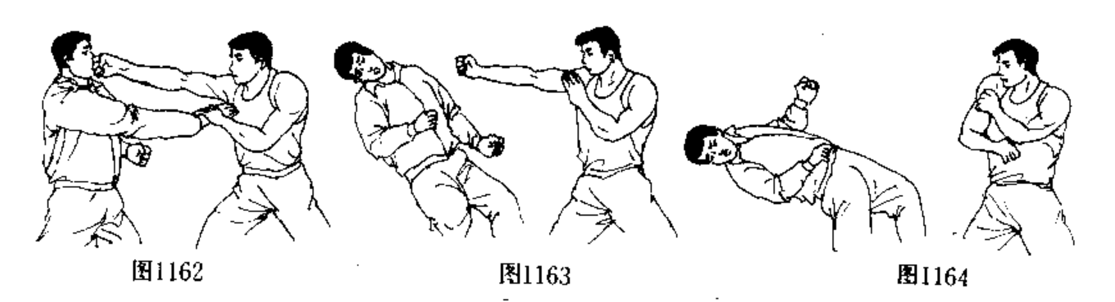


图1162　　图1163　　图1164

在实际运用时，用于格挡或削打敌手臂的肘部几乎不动，而是仅用手和前臂的动作来完成。这是因为手的任何过分的动作都会使自身暴露，以致遭到对手的打击。与此同时，我方所采取的行动则要迅速、猛烈而具有杀伤力。而且由于此时对手身体的一部分被我方牢牢控制而无法活动，所以造成了对手反应和活动能力的下降，而我方则可利用此有利条件进行猛烈的反攻。

(3)翻背拳连续打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图1165)，李小龙先用一记中位右直拳去佯攻对手中盘，用以诱敌用手来格挡(图1166)；此时，李小龙抓住瞬间的有利时机，疾用左手扣压住其前手(图1167)，同时猛挥右手以蓄势运力(图1168)；紧接着，可速用一记迅猛的右手翻背拳去狠击其头部空当处(图1169)，若对手反应甚快而用右手臂抵挡住了右拳时(图1170)，李小龙便迅速用左手向下压住了对手右臂(图1171)；然后用一记具有毁灭性力量的右翻背拳再次去重创对手的上盘致命要害处(图1172)。以攻敌措手不及，并将其击伤或击倒在地(图1173)，制敌于瞬间。

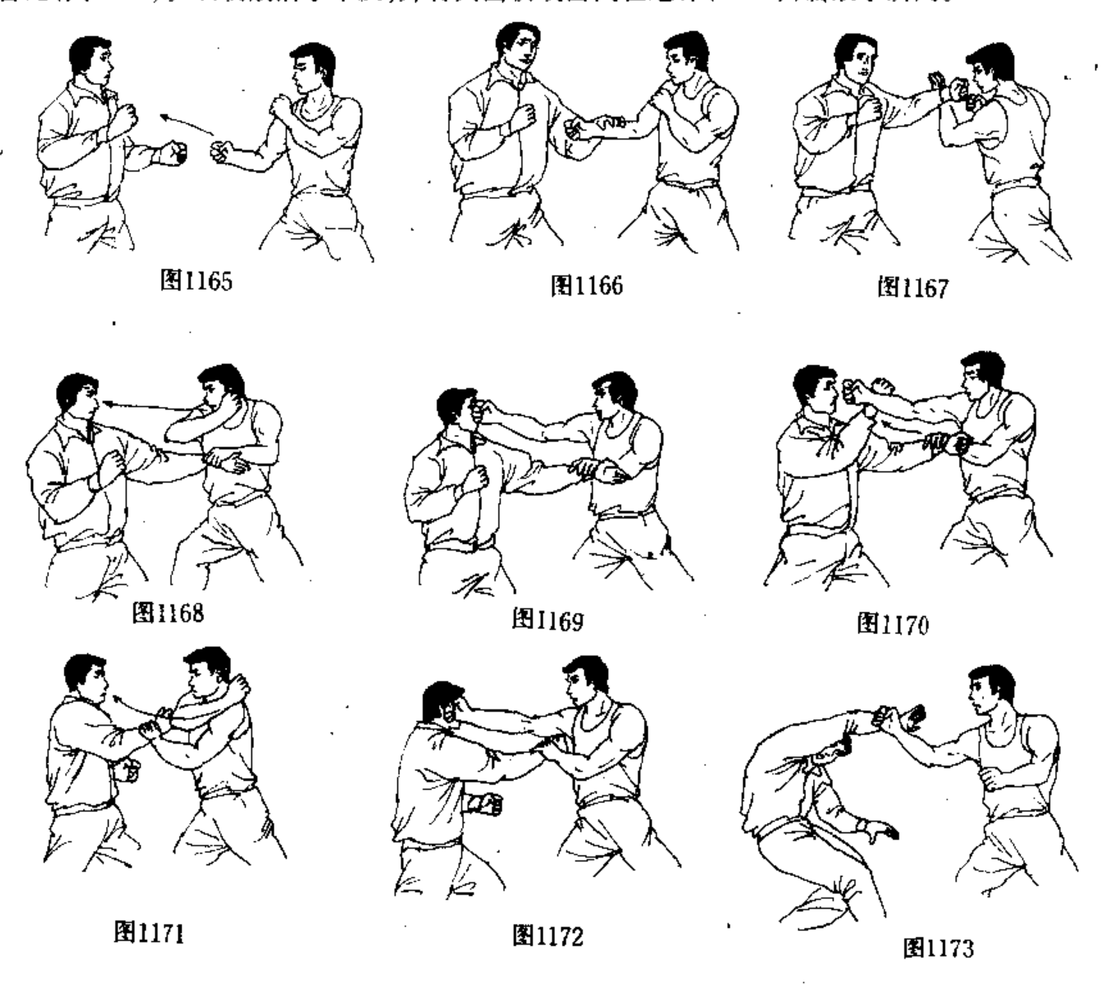


图1165　　图1166　　图1167

图1168　　图1169　　图1170

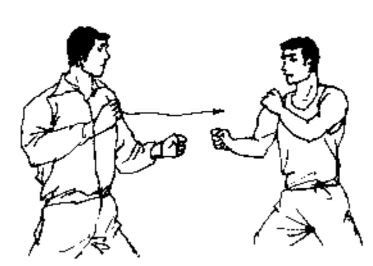
图1171　　图1172　　图1173

【技击要领】 第一次拳打要有突破力，左手反扣敌手要准确、及时。第一次背拳打击要连贯、突然、有力，左手按压敌右手臂要迅速。最后一次重击要简捷、凶狠，整套动作一气呵成。当抓住了对手的腕部其想挣脱时，要做好阻截打击与时间差打击的准备，即一旦被对手挣脱，我方便应抢先发起攻击。刁抓或扣拧对手的手，可造成其反应能力的降低，或迫使其因过早闪躲而失去对自己动作的控制。李小龙说，如果对手不加躲避或阻截而直接后退，这通常是发起连续攻击的好机会。用这种打法，对付因退却动作过大而使自己的空当暴露，或者试图闪避但又失去平衡，以及惊慌失措的对手，都是很有效的。

2. 以静制动攻击法

"以静制动"是一种策略，运用起来相当安全。而对于对手来说，却具有极大的威胁力和破坏力，因为他在逼近时极易遭到"勾漏手"的致命连续打击。

(1)拍手接直拳连击


图1174

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1174)，李小龙在等待对手先做动作。当对手以右拳发起攻击时，李小龙先用左手由外向内进行拍击防御(图 1175)，使其拳头偏离了攻击方向；同时，李小龙又将前脚前滑了 20 厘米，且使重心移至前脚，紧接着将右拳重重击向敌面部(图 1176)，攻敌以措手不及。随后，李小龙又在右手向下格挡开对手右臂的同时，又连续用一记强劲有力的左手直拳狠狠击中了对手的头面部致命空当处(图 1177)。然后，李小龙又在左前臂压下对手右臂的同时(图 1178)，用一记具有毁灭性力量的右直拳去重创对手的上盘要害处(图 1179)。令敌防不胜防(图 1180)，并将其击伤或击倒在地(图 1181)，制敌于瞬间。

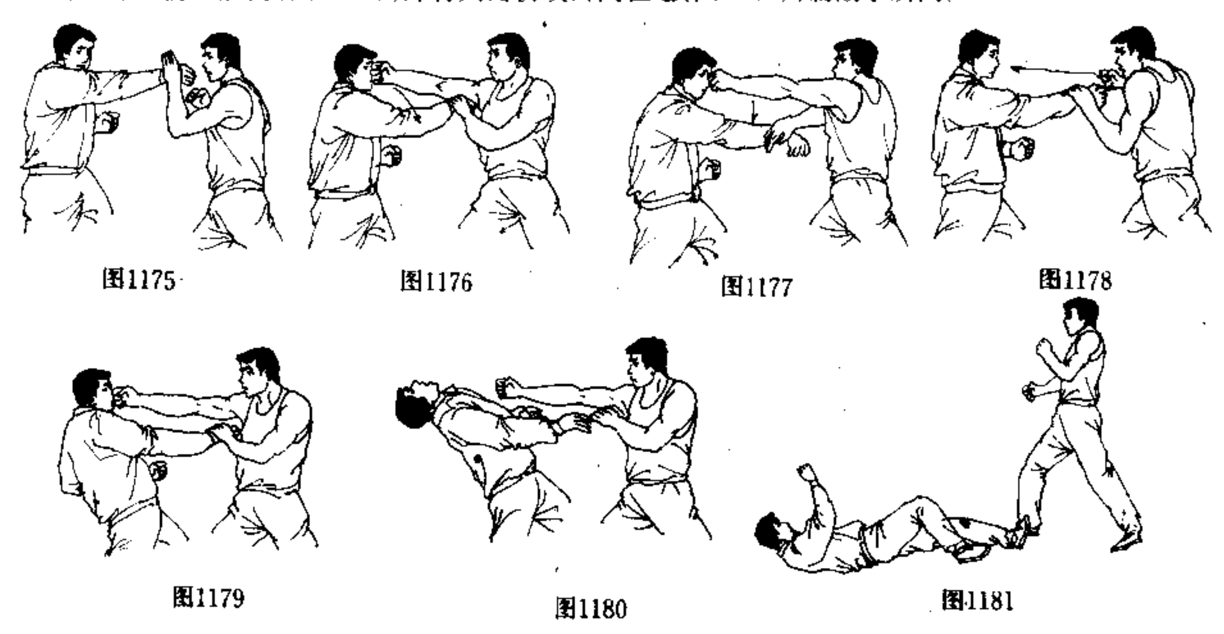
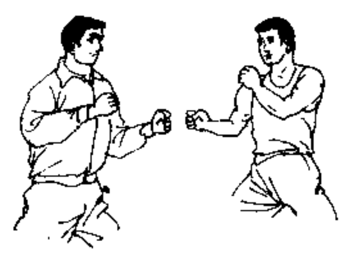

图1175 图1176 图1177 图1178

图1179 图1180 图1181

【技击要领】 左手格挡(漏手)要快，格挡时的力度要恰好使对手的来拳滑过自己的右肩即可。

(2)捆手接直拳连击

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1182)，李小龙在等待对手先发起攻击，当对手以左拳攻来时，李小龙速用左手向左挡开了对手的凶猛攻击(图 1183)，同时不失时机地用强劲有力的右直拳去猛击其下颏等空当处(图 1184)；随后，李小龙又在用右手向下挡开对手左臂的同时，疾用左拳


图1182

重创对手面部(图1185)。最后,李小龙又在用左手向下挡开对手击来的右臂的同时(图1186),连续用一记凶狠的右直拳去重击对手的上盘薄弱处(图1187)。此拳在对手的意料之外得手(图1188),并将其击伤或击倒在地(图1189)。

【技击要领】 左手的捆手(勾手)防御要快,力度要恰到好处,反击要连贯、猛烈。据李小龙说,此种技法是他专门用来防御对身体另一侧发来的攻击的,而且运用时双手可能会暂时交叉,但这丝毫不会减慢速度,相反,此招法比起其它格挡法来,具有更大的突发性和实战性。另外,攻与防要始终连为一体,不可脱节,以免被对手所利用。

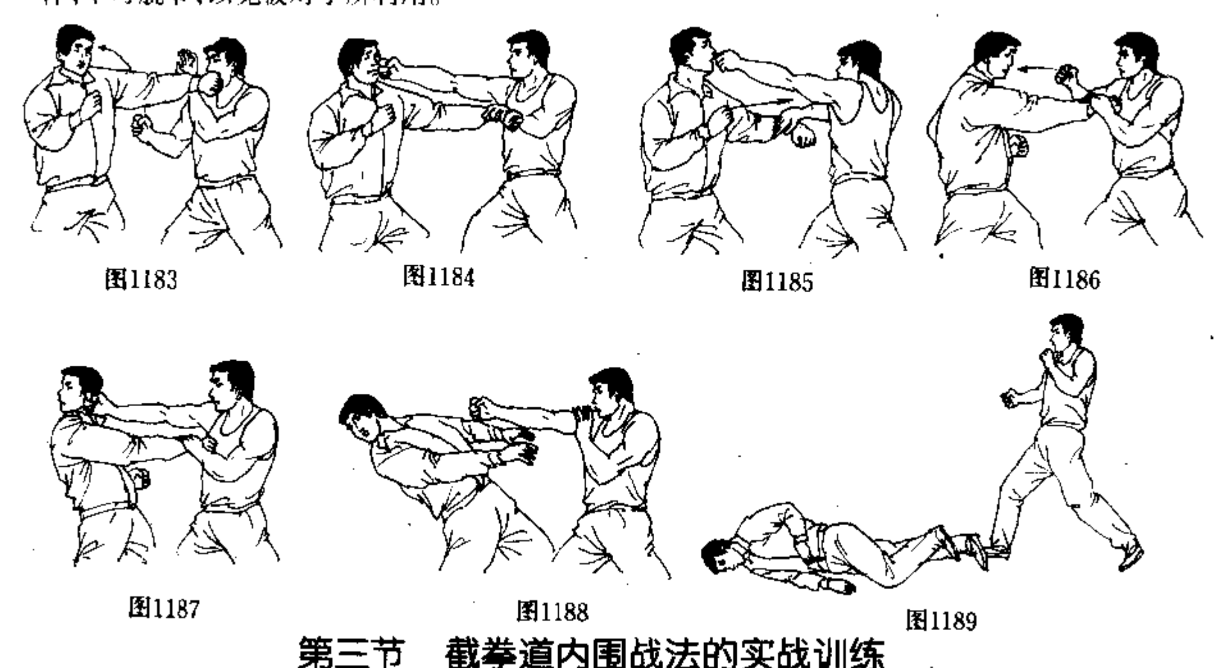

图1183 图1184 图1185 图1186

图1187 图1188 图1189

第三节 截拳道内围战法的实战训练

事实上,在截拳道中并无“内围战法”一词,它只有肘法、膝法与摔法等近身格斗技法。最起码这一说法没有在李小龙的遗著中出现,因为世界武坛对李小龙的实战功夫的真正了解也是从乌耶哈拉先生编辑整理的《李小龙技击法》(Bruce Iee's Fighting Method)开始的,而这一书却没有具体涉及到内围战法,只有与内围战法相近的内容。从另一个意义上来讲,李小龙所创造的截拳道虽是详实的,但也有不完备的地方,也就是说,有很多技术体系和许多新发现都未来得及定型与传世,他就撒手而逝了,以致留下的遗憾太多、太多。

作为截拳道的追随者、爱好者与研究者,我们有责任去完成李小龙的遗志,将截拳道进一步发扬光大,当然其中亦包括对它的进一步完善、改进与提高。因此暂且将李小龙生前所运用过的肘法、膝法与摔法综合起来而称之为内围战法。这也算是对截拳道的一种补充吧。也许有的读者会想,这一技术是否会与泰国拳中的内围打法相重复呢?其实李小龙在生前就早已对这一疑问做了最完美的答复:“截拳道是没有形式的拳道,它顺应任何门派,因为截拳道蕴含着其它门派的精技,并择用任何门派的技法去全力赴战,但它却不受特定手段的束缚。”泰国拳中的内围打法也确实具有可吸引与借鉴之处,它是泰拳技术体系中的一个重要组成部分,内围打法通常是指贴身格斗技术。在泰拳史上,靠内围打法获胜的战例比比皆是。所以说,广大研习者欲想成为技术全面的技击

大师的话，必须刻苦磨炼这种内围技术。

(一)内围战法的技术要求

内围战法是实战搏击中最难掌握的武技，原因是它要求需在近身的互相纠缠中，去观察对方的意图和动向，并及时作出反应，如果搏斗的一方稍一疏忽，便会被对手的肘、膝等利器所击伤或击倒，而且这些打击又全都是致命的。所以，在当今的很多功夫流派中，都抛弃了这一打法，以避免在训练或实战中出现伤害事故。而当他们真正走上擂台与泰拳师进行对抗时，方感此技法的重要。李小龙对此进行了相应的修炼，尽管还未能形成体系，但也为我们后来者进一步完善这一技术而创出了一条路子，再次证明他的观念是超前的。

1. 护身动作要严密

在近身搏击中，由于全身均处在拳、脚、肘、膝、摔等打击武器的作用范围内，因此需精心防护方可避免被打下擂台。

在擂台上，双方你来我往，互有攻守，攻防的转换是瞬间的。因此，一个只顾进攻而忽视了防守技术的研习者，一定难以尝到胜果。不精于防御技术，违反了搏击的基本要求，而且有损于身体健康。在世界拳坛中有不少忽视防护技术的拳师，在退役后往往患有多种后遗症。相反，那些重技术重防守的唯技派大师们，其受伤的概率则要低得多，且运动寿命也要长一些。

2. 应变要及时

对付各种进攻动作，有着不同的防守方法，虽然方法不同，但其目的是一致的，都是为了保护自己免受击打。故要求练习者们需随机应变，根据对手的打击动作采用不同的防护技术。在瞬息万变的擂台搏击中，如果动作迟缓，不能及时以变应变，由防上变换为防下或由肘挡变为膝抵等，防御便会出现破绽，使对手攻击得逞。而要做到防护动作应变及时，就要及时洞察对手的企图和招数的虚实，并使自身的动作幅度要小，因为大开大合不仅不利于动作的变化而且容易出现空当。

3. 身、步法要协调灵活

这是指身步法动作需与攻防动作协调一致，因为防御的效果，不是单纯由个别动作本身所决定的，还需要身体整体动作的配合。再者，巧妙的运用步法，不仅可使对手的攻击徒劳无效，还可随时寻机予以回击。

4. 动作结构要巧妙合理

防护技术是一种削弱对手进攻和保护自己的方法，其最终目的在于寻机反击对手。当对手攻势凌厉时，拳手需运用各种防御技术，保护身体免受打击，并伺机进行反击。所以说，护身动作的协调与合理是拳手必不可少的本领。对付不同的攻击有不同的防护技术，有的专门对付拳打，有的专门对付脚踢，有的专门抵御肘撞，但不论运用何种防护技法，都不能偏离基本的技术要求，且须勤练而使之达到本能的状态，从而使自身的防守更加严密坚固。

(二)内围战法的运用要诀

1. 注重对对方身体的打击

相对来说，打击对手的身体要害部位是容易办到的，因为大多数的拳手都着重训练抬高双手来保护头部，他们尚未意识到一记击中身体(或下肢)要害部位的打击会引起怎样严重的后果。正如一位拳坛名家所说，如打中了他的身体，他的头也就完了，因为你会抽回拳(肘、膝、脚)来朝他的下颏或太阳穴等要害部位，爆炸般地重重的一击或一连串的致命重击。

2. 要有良好的心理品质

由于内围战法具有紧张、危险、激烈、刺激等特点,因此要求练习者在练习前首先要有心理准备,如果在心理上对此没有一个正确的认识,则练习者就不能利用意识去调节和控制自己的心理状态,使之能在搏击中保持心理的稳定性,并形成最佳的竞技状态,以便充分发挥出自身的运动潜能去掌握各种搏击手段与适应各种训练手段。

3. 要有敏捷的反应

当近身抱缠在一起时,反应要快,以便迅速打击对方的弱点;动作果断,迅速采用正确的方法去攻击对手。争取掌握主动权,从而先发制人或反守为攻。也就是说,你的速度必须超过对手,以便牵着他的鼻子走或制敌机先。

4. 要有良好的抗击打能力

在近身搏击中,双方拳手的技术、体力好坏有一定差距,被对方击中的情况是不可避免的,有的拳手受击能力较强,能变被动为主动,反败为胜;有的拳手的受击能力则较差,这时即使你的击打技术再好,但一旦被对手的凶狠的肘膝所击中,就会导致技术失调与体力下降,最终一败涂地。所以说,近身搏击比长距离搏击更注重抗击打能力的训练,因为它挨打的机会要比长距离打斗时要多得多。

(三)内围战法的具体运用方法

内围战法主要有缠制、肘膝打击及摔法三部分组成,这是对截拳道中所原有的基肘膝法与摔法的一种综合运用与升华。

1. 缠制技术的运用与实战

所谓缠制,是在贴身搏击时运用手臂将对方箍紧或钳制,从而占据有利位置,将对手任意牵引摆布并牢牢控制,迎合膝击的方法。如果被牵制的一方无法解脱,那么就必受连续膝击而难以支撑,直至在强劲的拉拽(摔打)和膝攻之下,不支而倒。因此,缠制法可以说是搏击中近身搏斗时的最重要而又最基本的技术,是施展膝技、肘法与摔法的前提条件。

在实战搏击中,缠制技术虽看似杂乱无章,但其动作却非常细腻精巧,包含着很高的动作技巧。而且,它不仅仅是技术的较量,也是智力与体能的考验。不同水平的拳师,一旦进入内围而进行贴身搏击,便可立见强弱高低。因为技高者常用强劲的缠制技术配以猛力的膝撞动作,会在短时间内将对手击瘫在地。

根据近几十年来世界自由搏击拳坛发展的趋势及泰国拳近身搏击时的经验得知,缠制技术是以控制对方为原则,其具体实施要点有:

(1)控制对方的平衡

即在强有力的牵制下,根据自己的动作意图去牵引对手的身体,使其无法保持自身的重心平衡而无法还手或借以打乱对手的阵脚。

(2)保持自身的平衡

经常观看拳击赛的人都知道,当一方拳手在体内不支或暂处于劣势时,便会趁机紧紧抱住对手而借以喘息,并利用对手的稳固来控制和维持自身的平衡。在缠抱相持时,只需全力保持平衡,并使脚下生根,从而挫败对手企图破坏我方重心的企图。同时腰和颈要挺直有力,切忌弯腰低头,以防被对手的膝盖所击昏。

(3)手膝并用

在箍紧对方的颈部后,要用力下拽,以迫使其弯膝低头,同时迅速抬膝予以迎撞,充分利用上下

肢的合力去重创对手。

2. **近身缠制技术**

纵观搏击时的近身缠制技术，其最基本的技巧亦即箍颈法。此外，尚有抱腰、挟腋、搂肩及钳臂等技术。

(1)箍劲法

箍颈法是在近身搏击时，用双臂环抱箍扣与按压对方颈部，控制对方上体的一种贴身缠抱法。拳手在进行贴身近战时，通常都想占据控制对方的有利位置。所谓的有利位置，是从对方的双臂内侧箍紧对手颈部(图 1190)，从而取得主动。此时，除非对方的身体十分强劲而能强行摆脱箍颈，否则当己方的双臂向内侧压下时，对方的头面与上体就完全暴露在了你的双膝的打击范围之内，这时将其撞伤或击昏是很容易的事。

在打斗中，当对手占据了箍颈的内侧优势时(图 1191)，己方可速将双手臂插入其肘部内侧(图 1192)，随后再迅速前伸并于其颈后侧处使双手交扣起来以锁牢其颈部(图 1193)，同时须使己方的两肘向内侧夹紧，以防对手再将双臂插入自己的双臂内侧。上动不停，在双手臂猛力向下扣压其头颈的同时(图 1194)，不失时机地猛抬右膝且狠狠撞向其心窝或肋关节等致命空当处(图 1195)，给敌以致命性创击。当对手因拼命挣脱而后退时，应抓住瞬间的有利时机，利用对手所拉开的战距而抬左膝去重重迎撞其面部(图 1196)。

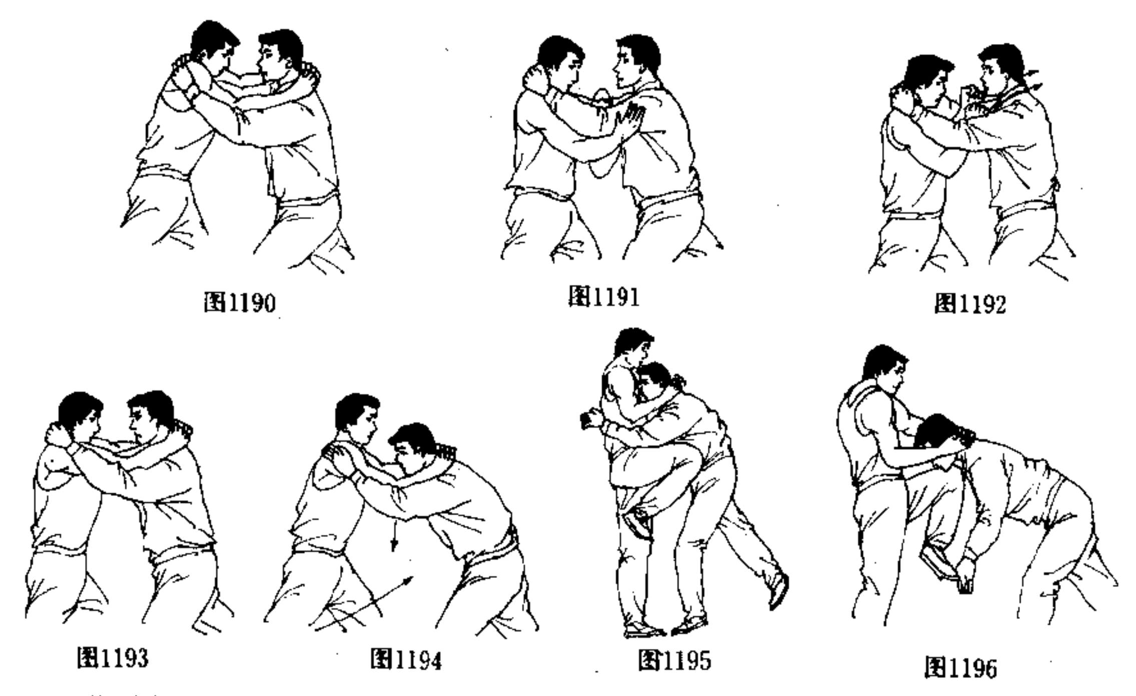


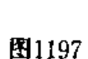
图1190　图1191　图1192

图1193　图1194　图1195　图1196

(2)抱腰法

抱腰法是贴身近战时，用双手臂紧紧环抱住对方的腰部或胸背部，并借以限制对手起膝撞击的一种常用战法。当然，也是一种破敌膝攻击的良方。在抱紧敌腰身的同时，要积极抬膝用弯膝技法去狠击对手的肋关节或腰部等薄弱环节处(图 1197)，借以削弱对手的战斗力或制服对手。而且抱腰膝击法要求的双臂环抱要紧扣，身体要贴紧对手，使其下肢没有活动的余地。

挟腋与钳臂法的运用方法基本上与抱腰法相同，因此将其略去，感兴趣者可自行去揣摩与演练。



图1197

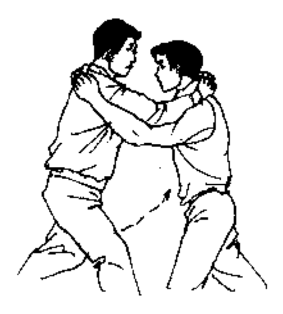

图1198



图1199


图1200

3. **膝击的运用**

在近身搏击中，膝击具有极强的攻击力，是高水平的拳师所惯用武技。而且不论进攻、防守或反击，都具有很高的使用价值和实战效能。

膝击方法很多，运用也十分广泛，下面介绍几种常见的内围以膝破膝和以膝破腿的技法。

(1)阻挡回击

在实战搏击中，当对手抢先箍住我方颈部时(图 1198)，不待对手将膝提起，己方便应立即转身切人，用髋部抵住对方的冲膝之腿的内侧根部(图 1199)，破其膝招；同时，速抬左腿屈膝狠狠冲撞对方的右侧肋关节致命空当处(图 1200)，攻敌以措手不及，并将其击伤或击瘫在地。这是一种最基本的用膝破膝的反击方法。

(2)扎膝回击

在实战搏击中(图 1201)，当对手先用右横撞膝(或右扫腿)攻来时，我方应抓住瞬间的有利时机，在左肘外挡的同时，突然用左膝关节之膝尖去冲扎对方的支撑腿之大腿内侧薄弱环节处(图 1202)，去严重损伤对手的支撑腿。

当然，作为战术，也可用右膝尖去冲顶对手的右大腿之内侧要害处(图 1203)，同样可达到破坏对手搏击“武器”膝攻的目的，并取得膝攻的效果。

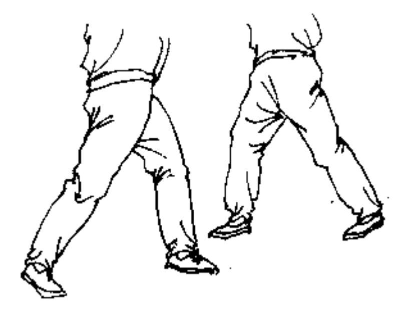
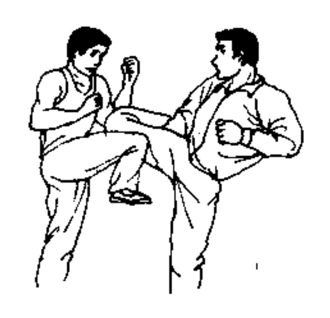

图1201


图1202


图1203

4. **摔技运用**

内围战法中的摔法，属近身搏击中的高级综合性实战技法。一般人较难掌握此技，故在一般的搏击比赛中很难看到这种高水平的斗技，只有身经百战与技术全面及功夫高深的技击大师才会运用此技。

尽管内围战法中的摔技，一般拳手很难掌握与发挥，但技高一等的武师则能够很巧妙地运用它，且施展起来威力巨大。从大量的擂台搏击的实际战例表明，如能在近战中成功地运用摔技，则将会在搏击中起到举足轻重的作用，有时甚至能决定一场搏击的输赢，尤其是在高手之间的打斗中，摔法的运用更是屡见不鲜与屡战屡胜，成了个别武师的杀手锏之一。

(1)抱膝摔打法

在实战搏击中，当对手用双臂箍锁住我头颈，并欲抬左膝向我中盘攻来时，己方拳手应迅速贴近对手以限制其用膝，同时将右臂插入敌左膝窝内(图1204)；然后，在用左手臂搂住敌头颈且用力向左后方拽拉的同时，将右手臂猛然捞托起对手的左腿(图1205)，将对手高高举起于半空中，随后可再将其重重摔于自己的左后方(图1206)，制敌于瞬间。

在本招法的运用过程中，进身要快，左手搂拉敌上体与右臂的挑托动作要协调配合好，即利用整体的动作配合去摔翻对手。整套动作要干净、利索、及时、连贯、有力，不给对手反抗或脱身之机。



图1204　　图1205　　图1206

(2)挂腿击面摔

在实战搏击中，当对手仍用双臂箍锁住我方颈部时(图1207)，我可在其抬左膝攻来的一瞬间迅速贴近对手，使对手的膝击落空，同时用右臂插入敌左膝窝内且用力抱牢(图1208)，从而将对手牢牢控制住；然后，己方拳手可在上左步绊住敌支撑腿且猛力回勾的同时，将左拳重重击向对手的头面部致命空当处(图1209)。此拳在对手的意料之外得手，并将其击昏或凌空击翻在地(图1210)，制敌于瞬间。

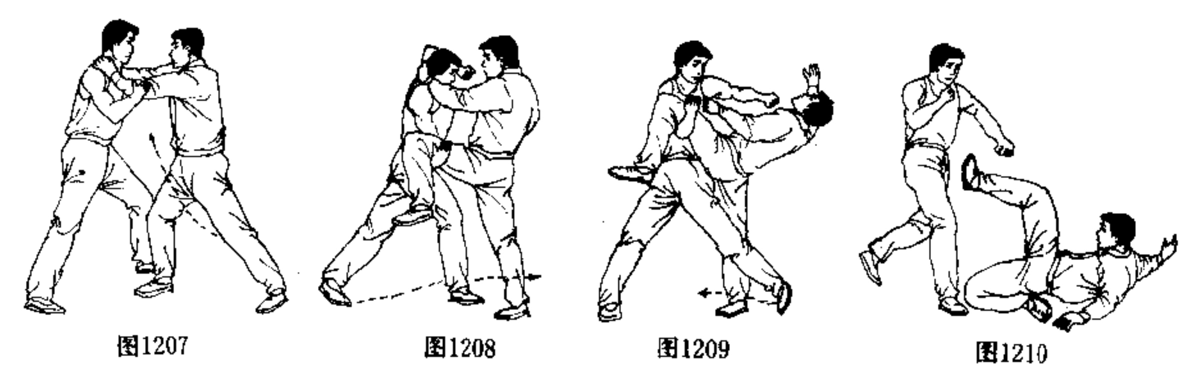


图1207　　图1208　　图1209　　图1210

第四节　截拳道连环三脚攻击法的实战训练

作为武术大师的李小龙，在他的搏击生涯中练就了多种称霸世界武坛的功夫绝技，其中“李三脚”便是其代表作。所谓“李三脚”，就是人们常说的“连环三脚攻击法”。李小龙在实战搏击中运用这种技法时完全没有固定的招势打法，而是全凭随机而发。在具体运用时，一旦有机可乘，立刻把握机会，即待敌惊魂未定之际，便飞出连环三脚将其摧倒在地。

(一)连环三脚攻击法的基本特征

李小龙在运用连环三脚中，还包含了许多真假攻击动作，以及补救动作。所谓补救动作，是指

进攻的攻势一旦被对手瓦解，为了避免对手的反击，同时也为了争取更多一些调整动作的时间，所做出的反应。李小龙在一般进攻失效的情况下，常常采取这种方法，以求发动新的连环攻势。

据李小龙说，在自己的打斗功夫体系中，连环三脚是截拳道基本实战腿法与无影腿法及简单组合腿的升华和综合运用。在实战搏击中，使用连环三脚时，除掌握基本技术外，还要掌握好两人间的距离及进攻的时机和速度，并在快速的打击中不断地变化招法，才可充分发挥出其威力来。

(二)连环三脚攻击法的基本要求

李小龙说，要想熟练掌握连环三脚这种深层次的武技，必须首先要有坚实的腿功基础，如较好的弹跳力和强劲的爆发力、出色的腿击和快速的连击、良好的肌肉控制和平衡能力、灵活多变的战略战术，及临危不惧的精神品质等。只有这样，才能使连环三脚在进攻、防御、应变及反击上尽其妙、得其益。

在训练或搏击中，李小龙认为踢腿时还要注意身体各部位和技击腿法要密切配合，即要把戒备势，假动作佯攻，诱敌的谋略，踢击的时机、目标、角度、距离等相互配合一致，才能有效。踢腿时，要把腿全部展开以使劲力全部发出。李小龙说，运用时如果再加上拳势的配合，常能以迅雷不及掩耳之势将敌击倒在地。

李小龙认为，自己的连环三脚之所以厉害，主要是“拳打不识”，即我所用的招法你没有见识过，当然也就不能知道我方腿技的厉害。因此，对手既不能对自己的腿攻作有效的防御，也不能对己方的技法作有效的反击。相反，如果研习者只知用固定的模式去攻击对手，则终究避免不了失败的厄运。用李小龙的话来说，就是：“固定的死招式只能会迟钝你的创造力，冻结你的自由感性，所以一旦陷入固定招式的纯粹中，此时你就不再是你自己，而只是一副无知性地照着做的工具罢了。”

(三)连环三脚攻击法的运用要诀

连环三脚的攻击性与杀伤力特别强，堪称是李小龙的“绝招”，但实际运用时却并非轻而易举就能奏效。尤其是一旦失误时，很容被对手乘虚而入，所以连环腿击法的运用，应是策略、技巧与勇气等要素进行巧妙配合与融合的高妙艺术。

1. 必须掌握好时机和距离

在实战搏击中，研习者必须审时度势出击，不得随意出腿，必须善于根据当时的实战形势变换出击角度和位置，攻击者唯有正确判断出腿连击时敌我之间的距离，才能准确掌握住对方可能挪移的方位。

2. 必须隐蔽与简捷

在千变万化的搏击中，双方注意力都高度集中，稍做某一出击动作对手都会有所反应，即刻把注意力转移到你欲出击的手或脚上，而这一瞬间则正是你发起真正的连环腿击法的最佳时机。也就是说，在这个时候出腿时动作是最隐蔽。至于动作必须要简捷，是指连续踢击时必须要用最直接的路径去攻击对手的要害部位，而不必做任何多余的动作。

3. 必须始终保持冷静的头脑

即在真正搏击的时候，心理上必须有“不输于任何人的优胜者”的坚定意念，同时要学会自我控制情绪，即使被对手击中时也不要着急，更不要有急于报复的心理，以免中了对手的圈套。而且只有拥有冷静的头脑，出腿连击时才能挥洒自如。

4. 必须讲究全身的整体配合

运用连续腿法进行攻击时，必须善于利用手法、步法、身法、精神与气势去配合假动作以诱敌，

为连环腿击法的运用创造有利的条件。换言之，各种技法要互为掩护，并根据对手的技术特点采取合适的腿击技巧，从而真真假假，虚虚实实，融汇贯通，心息自然，无有疏漏处，无有勉强处，一动无有不动，一发无有不发，这样才能充分发挥出“连环三脚”攻击法的应有威力来。

（四）连环三脚攻击法的具体功用

作为李小龙拿手武技的连环三脚攻击法，在搏击中常被用作瓦解对手的意志和战斗力的犀利武器。这一点，大家是都知道的，那么其具体的功效都有哪些呢？

1. 作为抢攻突袭的有效手段

在实战搏击中，应严密监察对手的举动，并保持适当距离，在对手准备发起攻击时，或暂时地集中注意力于进攻时，或是对手正处于运动之中时，都应立即以精简、直接、强劲的连续腿法快速突袭抢攻，从而在对手的意料之外将其击翻在地。

2. 作为佯攻巧踢的有效手段

在实战搏击中，若对手防护严密或其本身就属于防守反击型打法的拳手时，切不可贸然施踢强击，而应采用谋略先打乱对手的阵脚，然后再用连续重腿法去制服对手。

3. 用作强攻猛踢的重要手段

由于李小龙的腿法灵活如臂，用招强劲有力，因此它往往能使对手即使采用了阻挡措施也不能避免被踢中或踢伤。在打斗中，李小龙腿上的杀伤力甚为惊人，速度也快捷得令人心慌，因此对手即便能挡住第一、第二腿，但其防御部位必定受到严重损伤，以致使双手防护失力与失利。至此，李小龙的最后一记致命重踢自能会迅速结束战斗。

4. 作为防御反击时的有效手段

在截拳道中，优秀的拳手不仅善于以假动作诱使对手之强击猛攻落空，而且能于对手拳脚落空或失却平衡之际，以闪电般的连续踢击来反击对手。

（五）连环三脚攻击法的具体运用方法

现介绍7例李小龙在实战搏击中经常运用、且具有代表性的连环三脚攻击法。

1. 低侧踢接高侧踢再接转身后扫腿

【运用方法】 双方由戒备势开始（图1211），李小龙先用前手虚晃一拳（图1212），以吸引对手的注意力。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记短促、有力的低侧踢腿出其不意的重创对手的膝关节（图1213、图1214），将其防线彻底打乱，并迫使其暴露出头部空当来。随后，李小龙速将右脚略回收以蓄力后，再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手（图1215），去重创其头部要害处（图1216）。然后，可再在顺势落下右脚的同时（图1217），向左后方猛然转体，并借助转体、旋身的力量（图1218），踢出一记具有摧毁性力量的左后扫腿去重重踢击对手的上盘薄弱环节处（图1219）。令敌防不胜防（图1220、图1221），并将其踢伤或凌空踢翻在地（图1222），制敌于瞬间（图1223）。

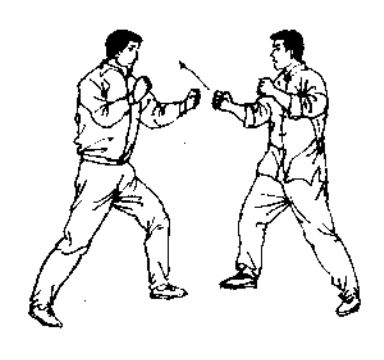


图1211

【技击要领】 李小龙解释：在实战中，如对手以猛烈的攻势迅速推进，且锐不可挡之时，可用本腿法去有效破之。因为本腿法为两腿连动，在短时间内迅速用前腿踢击两次，这在紧迫的对击战中极为有效。尤其是在第一脚被对手拦截或我方踢空，来不及换腿时，本腿法就会显示出极大的优越性来，而且最后一脚也往往在对手的意料之外得手。

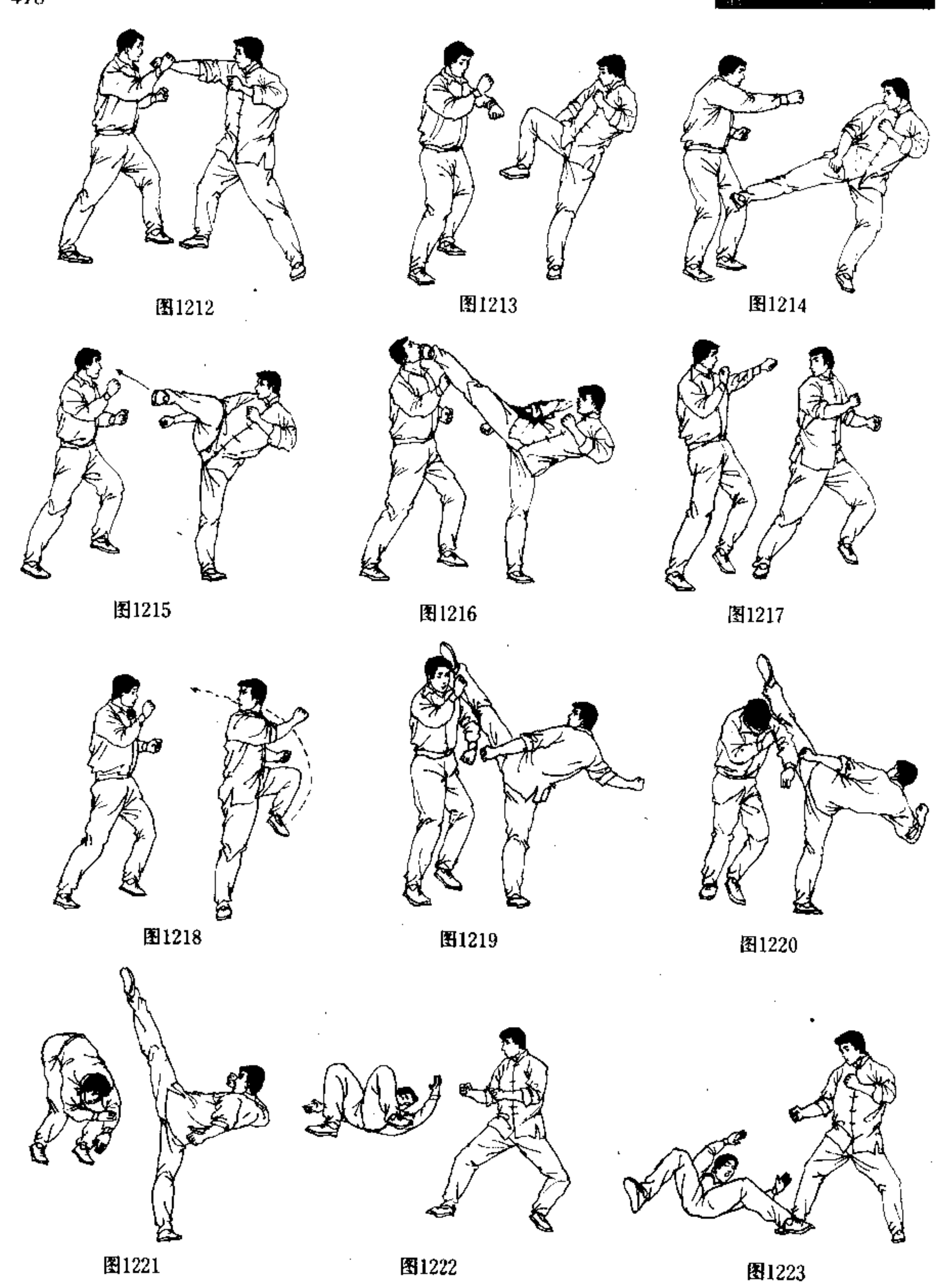


图1212 图1213 图1214

图1215 图1216 图1217

图1218 图1219 图1220

图1221 图1222 图1223

2. 连续低侧踢接转身后旋踢

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1224)李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图 1225)。

紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记迅猛的低侧踢腿去攻击对手的膝关节（图 1226、图 1227）。随后，不待对手退出己方的有效打击范围，李小龙早已又在左脚略向前垫步以接近对手的同时（图 1228），又用一记强劲、有力的低侧踢腿出其不意的击中了对手的下盘要害处（图 1229）。然后，李小龙又在顺势落下右脚的同时，猛然向左后方转身（图 1230），并充分借助转体、旋身的力量（图 1231），踢出一记具有毁灭性力量的左后旋踢腿去重创对手的头面或颈项部等致命空当处（图 1232），令敌防不胜防（图 1233），并将其踢伤或凌空重重踢翻在地（图 1234、图 1235），制敌于瞬间（图 1236）。

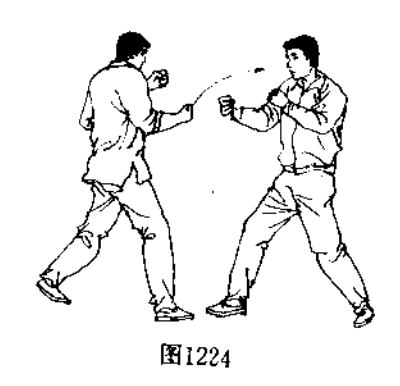


图1224

【技击要领】 在实战搏击中，向对方膝盖或胫骨发起攻击是首要的，因为这些目标离你最近，并且暴露在外，不易防守。如你再结合假动作去连续攻击对手，自能使对手连连中招而最终被踢伤或踢倒在地。

图1225　　图1226　　图1227

图1228　　图1229　　图1230

图1231　　图1232　　图1233

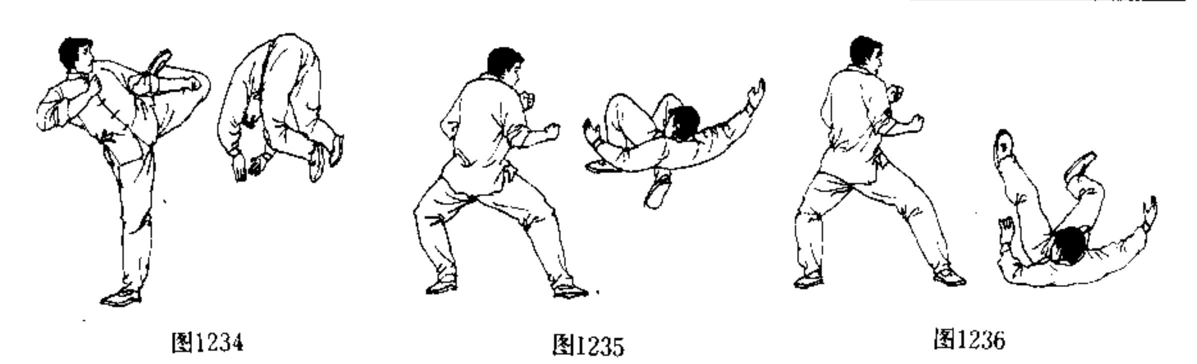


图1234　　图1235　　图1236

李小龙亦曾说过，在此腿法中，成功的关键就在于低侧踢的运用，因为该腿法攻击角度较低，便于频频出击而又能迅速回收，而且相对来说危险性也较小，因而被广大拳手们所乐意采用。如低踢首击成功，还可接连使用，步步紧逼。

3. **连续侧踢接飞身侧踢**

【运用方法】 双方由戒备势开始(图1237)，李小龙先用前手吸引对手的注意力(图1238)。紧接着，李小龙在左脚迅速前移一步的同时，抬起右脚并用一记强劲有力的中位侧踢腿出其不意的重创对手的中盘要害处(图1239、图1240)，将其防线彻底打乱。随后，不待对手退出已方的有效打击范围，李小龙早又在左脚略向前垫步以创造最佳腿击距离的瞬间(图1241)，仍用一记凶狠的侧踢腿去重重踢击对手的胸部薄弱环节处(图1242)，将敌迫退(图1243)。此时，李小龙便抓住瞬间的有利时机，飞身跃起(图1244)，在半空中用一记具有毁灭性力量的侧踢腿去狠狠击对手的头面部致命空当处(图1245、图1246)，攻敌以措手不及(图1247)，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图1248)，制敌于瞬间(图1249)。

【技击要领】 获得了使用连续腿法的必要间距，而紧跟在其后的飞身侧踢自会给对手足以致命的一击。发腿动作要干净利索，切忌拖泥带水，飞踢要快、要高，拔地而起要轻灵，在空中要保持身体向前的冲力，以增加攻击速度和强化攻击威力。

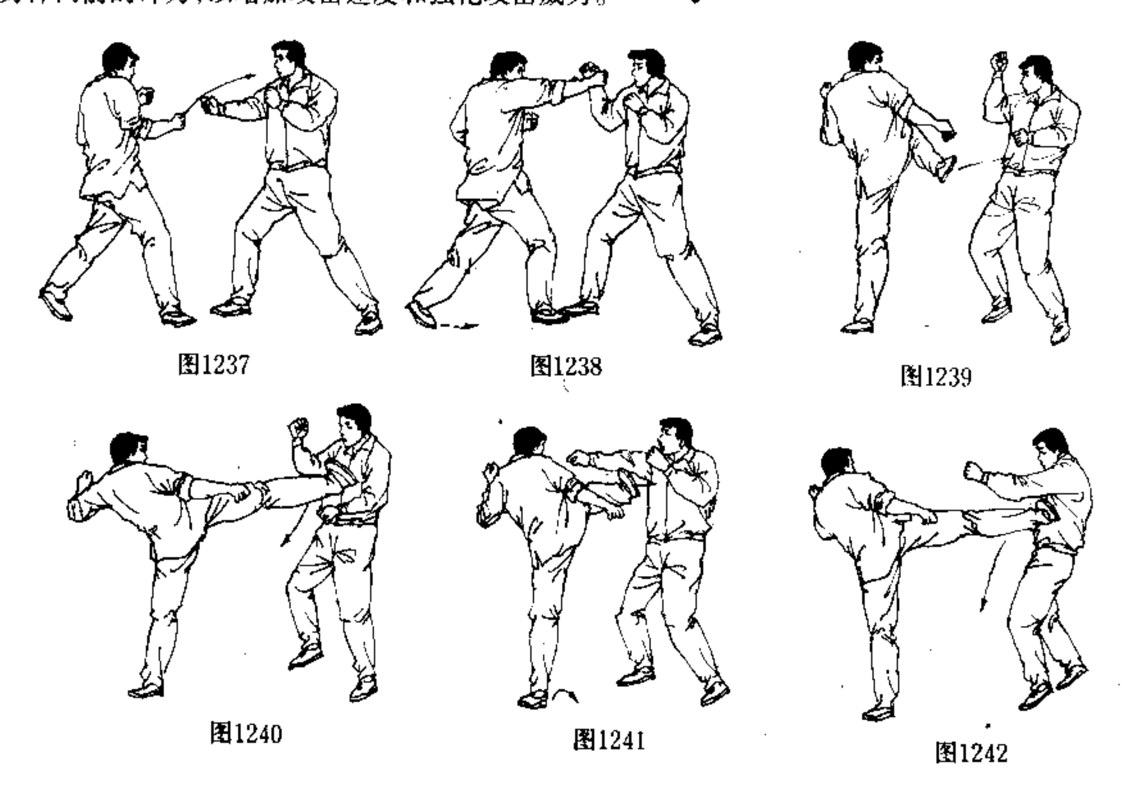
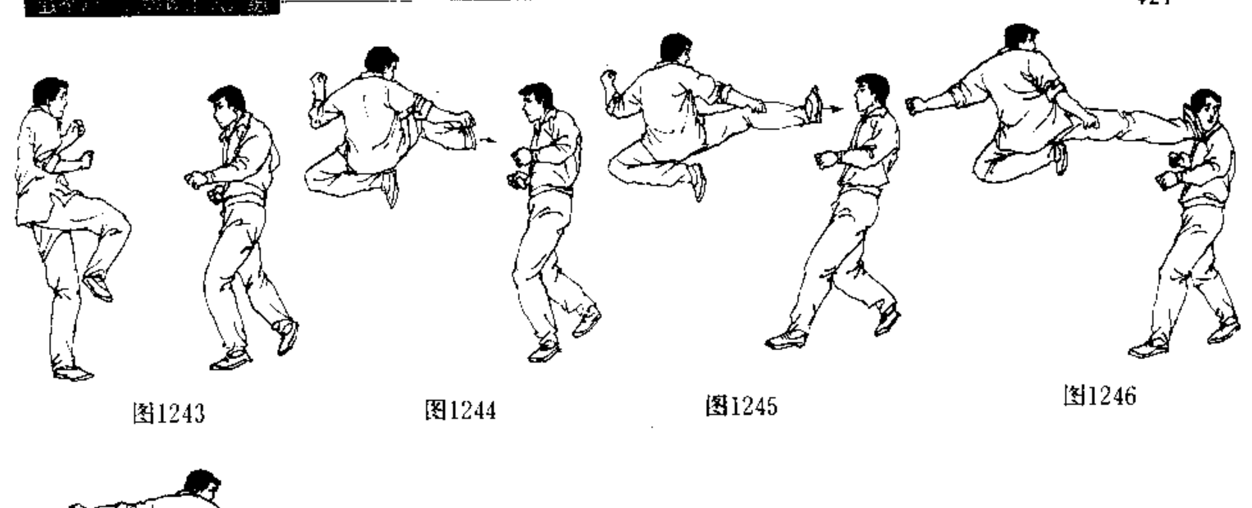
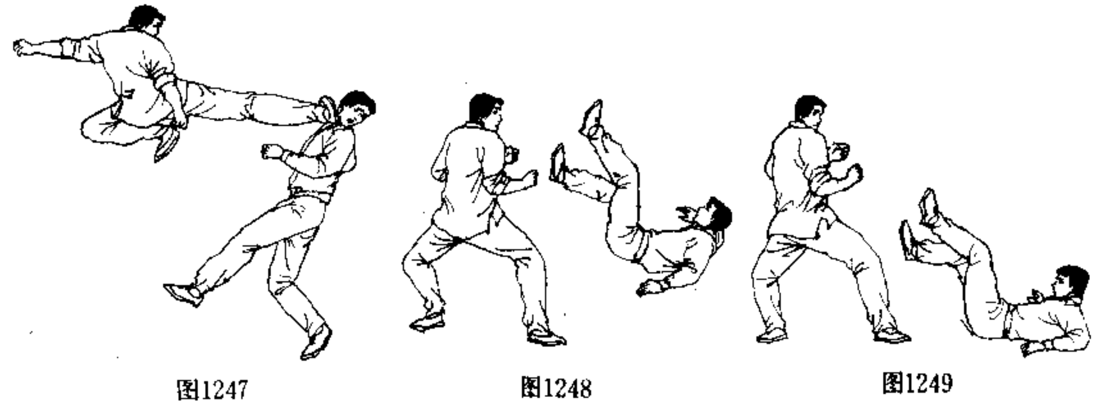


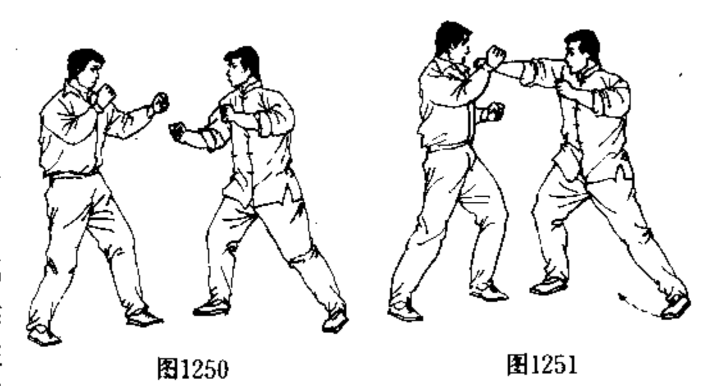
图1237　　图1238　　图1239

图1240　　图1241　　图1242


图1243 图1244 图1245 图1246


图1247 图1248 图1249

4. 右侧踢接左后旋踢再接飞身侧踢


图1250 图1251

【运用方法】 双方由戒备势开始(图1250),李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图1251)。紧接着,李小龙在左脚上步以贴近对手的同时,迅速抬起右脚并用一记强劲有力的侧踢腿去重创对手的中盘要害处(图1252),攻敌措手不及(图1253)。随后,迅速落下右脚为轴,并猛然向左后方转体(图1254),以一记迅猛的左旋踢腿去狠击对手的头面部或胸部薄弱环节处(图1255、图1256)。为了最终击败或制服对手,李小龙又飞身跃起(图1257、图1258),在半空中用一记具有摧毁性力量的侧踢腿击重击对手的上盘致命空当处(图1259—图1261),令敌防不胜防,并将其踢伤或凌空狠狠踢翻在地(图1262),制敌于瞬间(图1263)。

【技击要领】 经常观看李小龙的功夫片的读者,应该记得李小龙曾在一个游泳池边将对手连环数脚踢入池中的镜头(电影《唐山大兄》)。本招法便是那个镜头中的慢动作过程。

在实战中运用时,李小龙要求假动作要突然、逼真;右侧踢腿要连贯、快速,要有威胁力,要充分打动对手的重心;左旋踢腿要凶狠、准确,要出其不意、攻其不备;飞身侧踢要快、要高、要狠,落地要稳,整套动作须一气呵成。

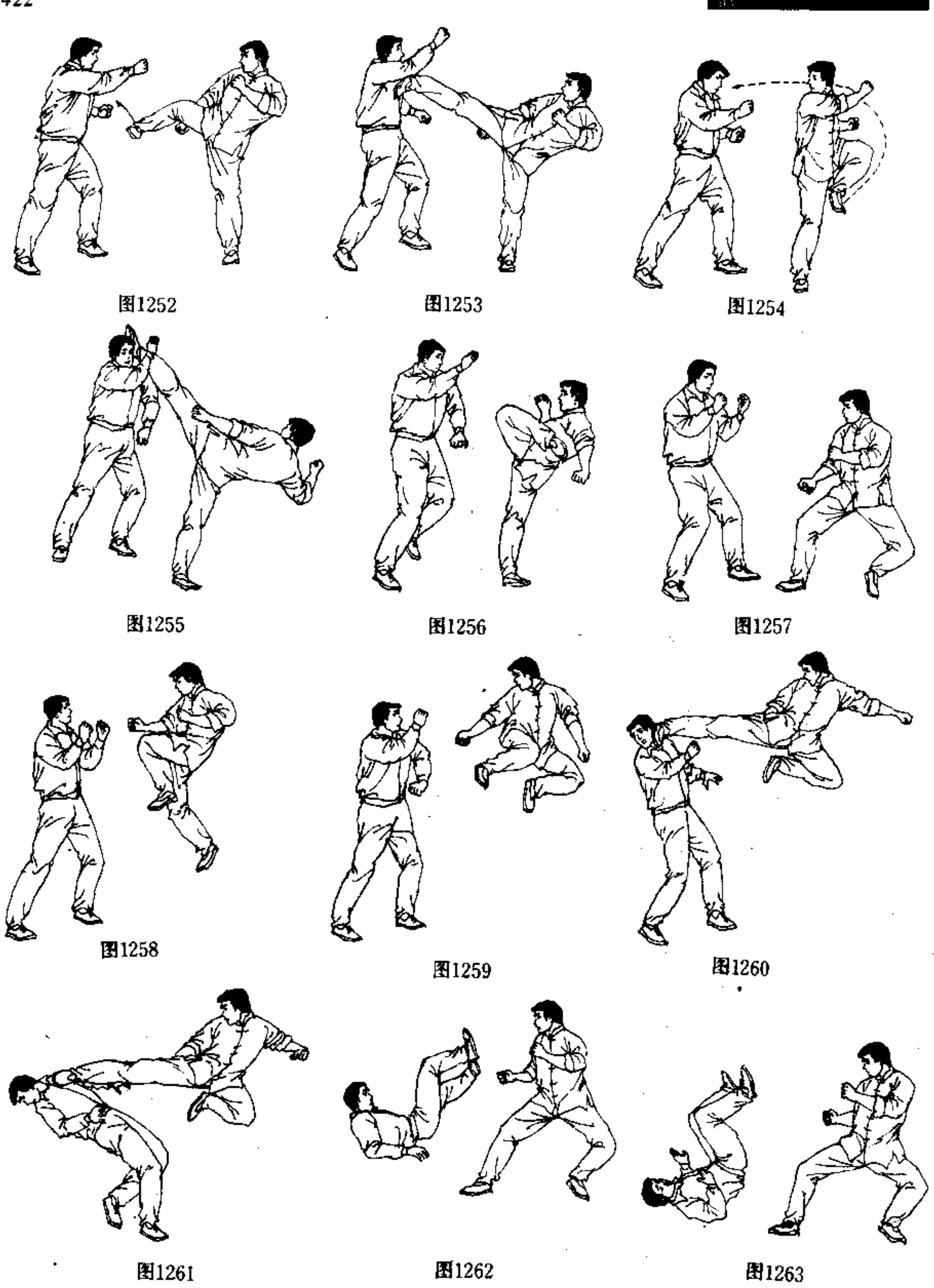


图1252 图1253 图1254 图1255 图1256 图1257 图1258 图1259 图1260 图1261 图1262 图1263

5. 右侧踢接左前踢再接飞身右前踢

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1264),李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图 1265)。

紧接，在左脚略向前移步的同时，迅速抬起右脚并用一记迅猛的侧踢腿去重创对手的胸部（图1266、图1267），从而迫使其暴露出头面部或腹部空当来。随后，李小龙顺势落右脚为轴（图1268），并连续用一记准确、强劲的左正蹬腿去猛击其胸部要害处（图1268），攻其以措手不及。然后，可再在落稳右脚的同时（图1269），双足同时用力蹬地并飞身跃起（图1270），亦可先用左脚虚晃一脚去踢击对手中盘（图1271），接下来可再将右脚狠狠踢向对手的下颏或喉节等致命空当处（图1272、图1273）。令敌防不胜防，并将其踢伤或凌空重重踢翻在地（图1274、图1275），制敌于瞬间。

【技击要领】 此腿法是空中重创型打法，其打击强度很强，且命中率较高，并适用于远距离作战，是搏击中得分较高的连环腿技之一。另外，飞身前踢时要求身法、腿法协调自然。起跳脚足弓的弹力要一触就可发出，即要有爆发力。

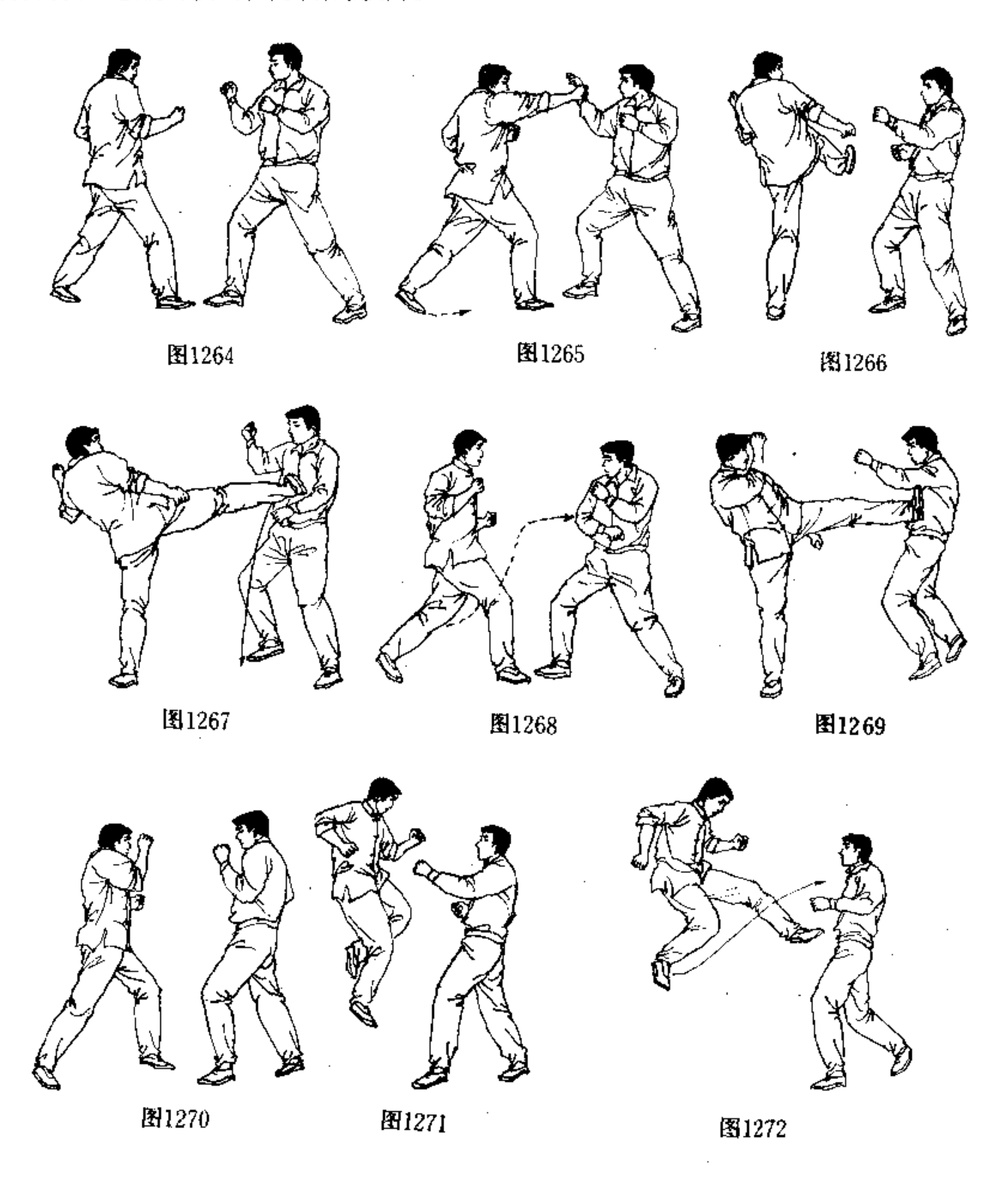


图1264 图1265 图1266

图1267 图1268 图1269

图1270 图1271 图1272

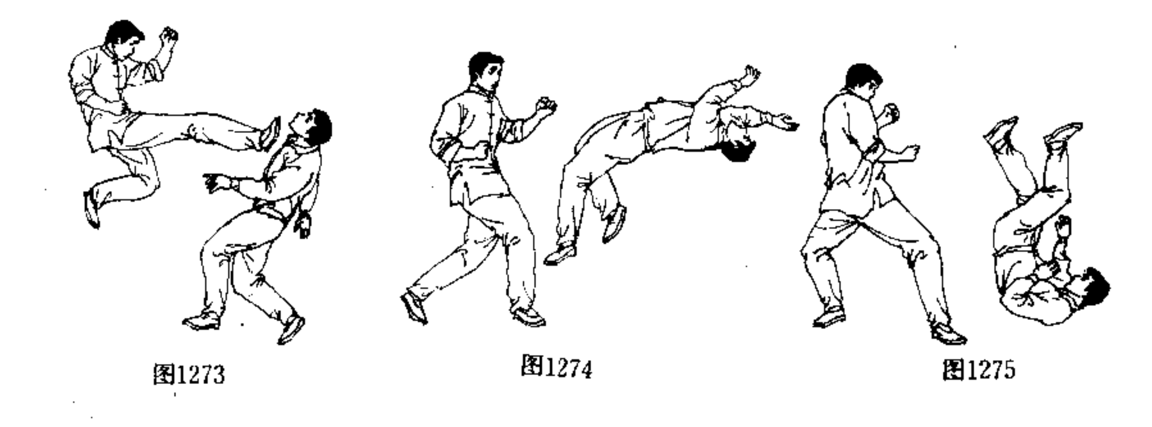


图1273　　图1274　　图1275

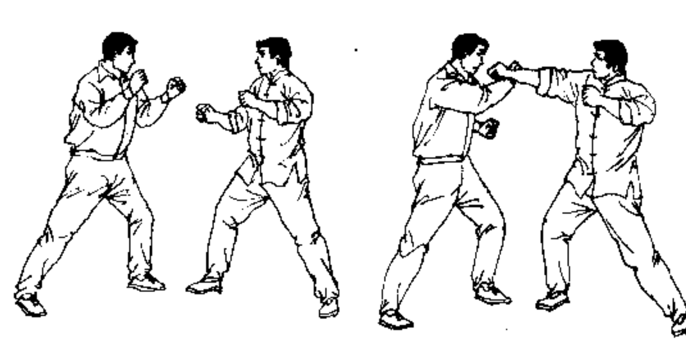


图1276　　图1277

6. 连续侧踢接飞身后旋踢(直踹)

【运用方法】 双方由戒备势开始(图1276),李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图1277)。紧接着,在左脚略向前垫步的同时,迅速抬起右脚并用一记既快又有力的侧踢腿去重创对手的腹部要害处(图1278、图1279),迫使其露出胸部空当。随后,李小龙顺势落右脚为轴,并再连续用一记左侧踢攻击对手的胸部(图1280、图1281)。然后,可再在落下左脚的瞬间,向右后方猛然转体(图1282),并飞身跃起(图1283),用一记具有摧毁性力量的后旋踢(或后直踹)去重重踢击对手的头面部(图1284、图1285、图1286)。令敌防不胜防(图1287),并将其踢伤或凌空狠狠踢翻在地(图1288),制敌于瞬间(图1289)。

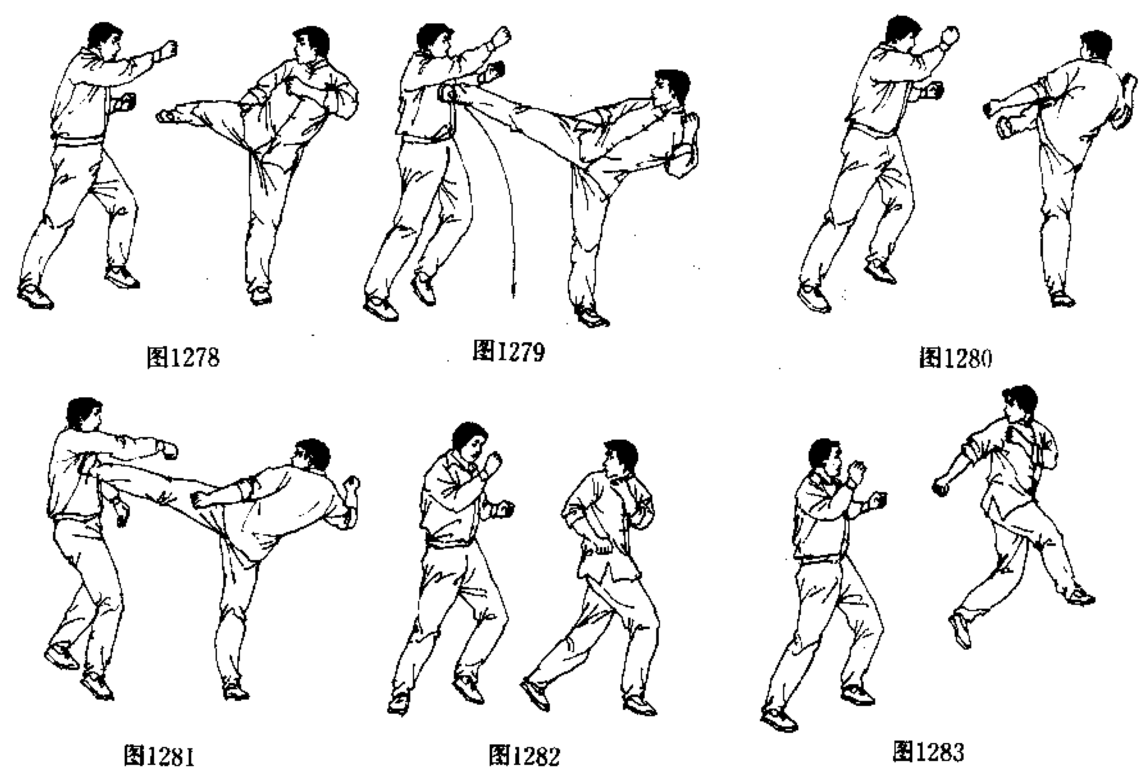


图1278　　图1279　　图1280

图1281　　图1282　　图1283

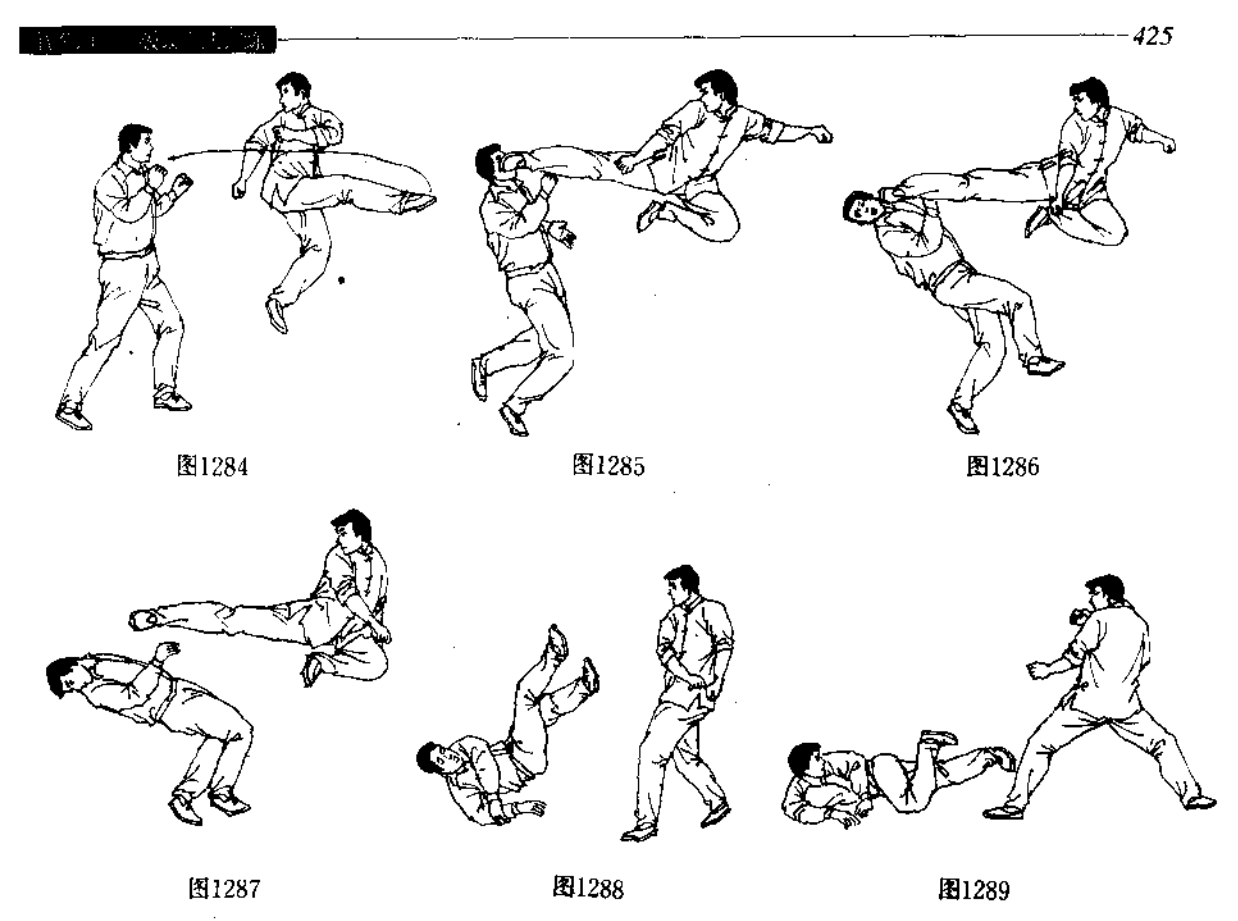


图1284　图1285　图1286

图1287　图1288　图1289

【技击要领】 在运用本招法时，要充分运用身法，从而在腿击时，能保持良好的重心，使腿击高、重、长、远、狠、准。

第五节　截拳道高级连环腿击法的实战训练

李小龙经过长年的潜修苦练，使他的功夫达到了一个相当高深的境界。本节所述的"高级连环腿击法"便是其绝招中之最，成为李小龙武学生涯中的顶峰之技。实际上，所谓高级腿击法，是简单组合腿法与连环三脚攻击法的延伸。

(一)高级连环腿击法的运用要诀

高级连环腿击法是指一连串腿法的攻击。

李小龙说，该类武技在对手攻守出现虚隙与破绽时，体力不支时，及困惑或受创时，运用效果最好。其"一连四腿"与"一连五腿"，是李小龙常用的打斗模式。在搏击中，一脚出击时心中必有连续数腿再攻的意识和准备。

(二)高级连环腿击法的基本要求

高级连环腿击法虽然厉害，但在训练时要有针对性，要符合实战搏击的基本要求，这是李小龙对高级连环腿击法在搏击中运用时的理论指导。

1. 必须善于把握时机。

2. 动作必须精简流畅。

3. 攻击者必须注重整体上的配合。
4. 攻击者必须有效调节动作的力度和虚实。

(三)高级连环腿击法的训练捷要

1. 首先应熟练掌握连击的基本技术。
2. 必须进行有效的辅助训练。
3. 进行对抗训练。
4. 进行实战搏击训练。

(四)高级连环腿击法的具体功效

1. 可将自身的攻击爆发力发挥至极

高速而不容对手喘息的连续踢击动作,可将自身的攻击爆发力与打击破坏性发挥至极限。使对手就象一只小船一样,根本无法抵挡住那如排山倒海般的巨浪的冲击,而最终被击碎、被埋没。

2. 可彻底摧垮对手的防线

连续而无规律的腿法重击,可令对手措手不及,并可使其在判断上更容易失误。此时,如能再发起更快、更狠、更重的攻击,则可彻底摧垮对手的防线与精神、意志。

3. 衔接紧密使对手无空可击

连环腿法攻击的越快、越紧密、频率越高、灵活性越好,则动作的衔接与外在的气势就越凌厉、凶狠。自然,对手就越难以阻挡。

在得机、得势而发起连环冲击时,仍不得放松防御,而应时刻攻守一体,以防对手背水一战而拼死回冲。

(五)高级连环腿击法的具体运用方法

1. 连续低踢接高侧踢

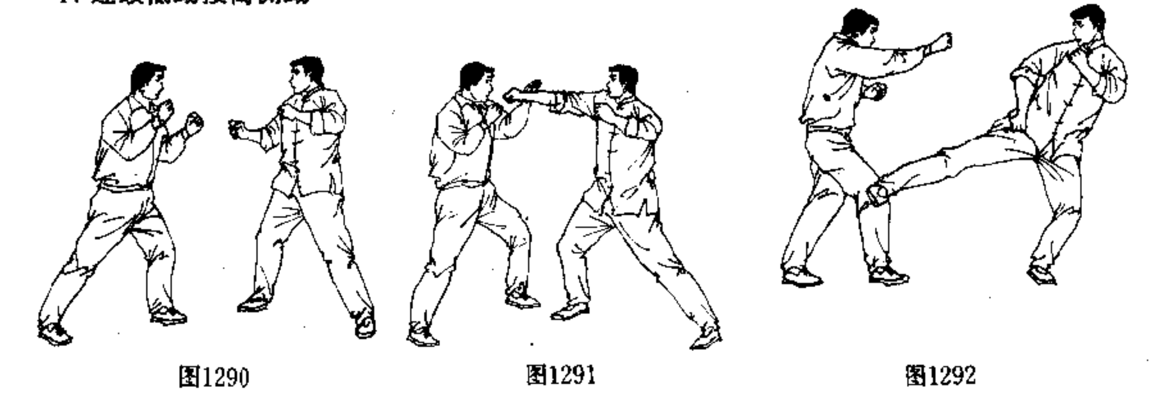


图1290　　图1291　　图1292

双方由戒备势开始(图 1290),李小龙先用前手佯攻去吸引对手的注意力(图 1291)。紧接着,李小龙迅速抬起右脚并用一记迅猛的低侧踢腿去攻击对手的膝关节空当处(图 1292)。随后,不待对手向后移步退出,李小龙又是一记即快又狠的低踢重击(图 1293、图 1294),以力图踢碎对手的髌骨。当对手移步后遁时,李小龙便疾将左脚再垫进一步以补上对手退出的距离,接下来,又是连续两记强劲有力的低踢重击(图 1295—图 1298),用以损伤对手的下肢和借以打乱对手的重心平衡及间架。上动不停,李小龙在将右脚略点地以蓄力与控制重心平衡的同时(图 1299),又疾将左脚冲

进一步,并抓住瞬间的有利时机,迅速用一记具有毁灭性力量的右高位侧踢腿去重创对手的头面部致命要害处(图 1300、图 1301)。此技令敌防不胜防(图 1302),并将其踢倒或凌空重重踢翻在地(图1303、图 1304),制敌于瞬间。

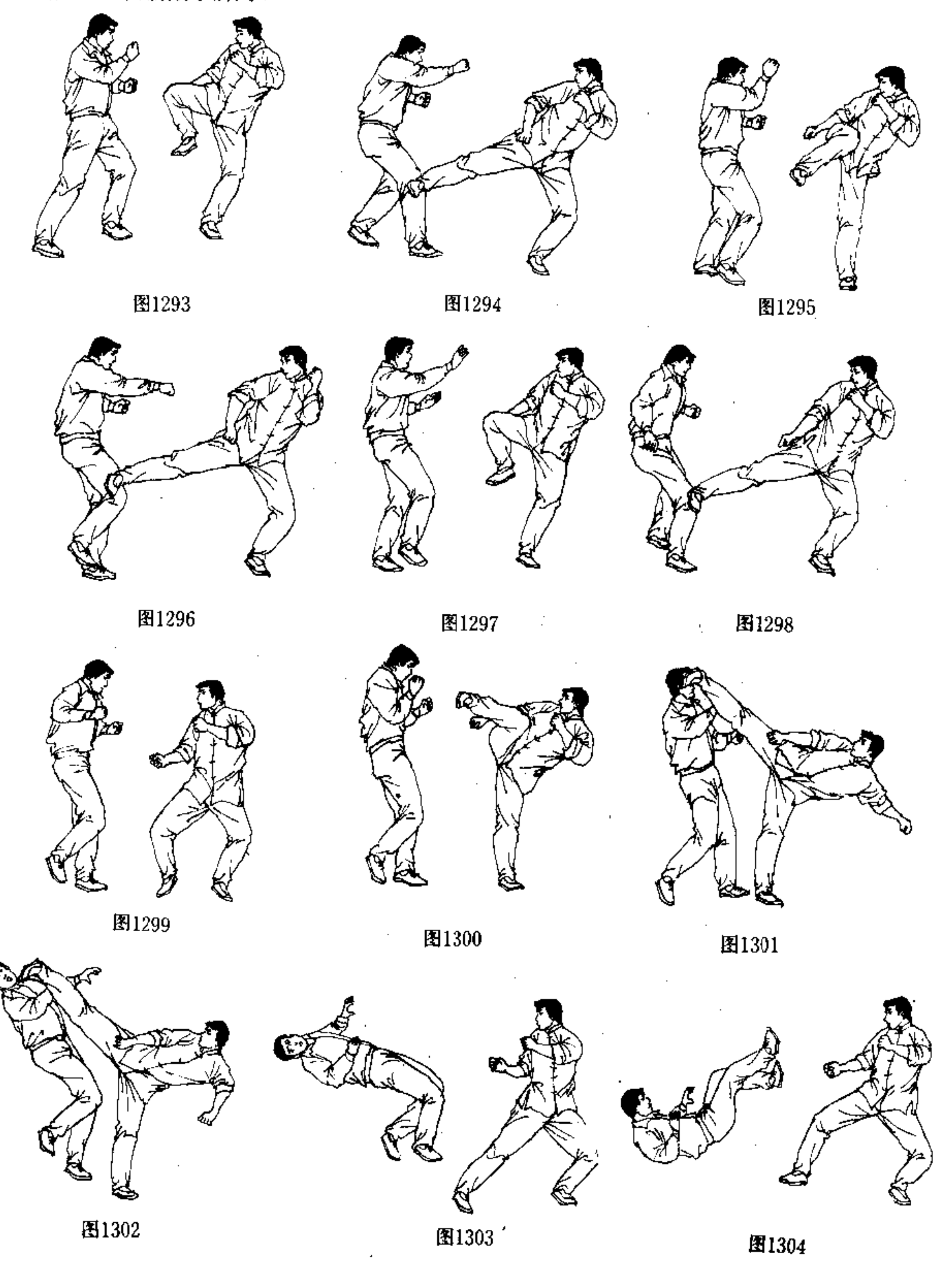


图1293 图1294 图1295 图1296 图1297 图1298 图1299 图1300 图1301 图1302 图1303 图1304

2. 连续前踢接勾踢腿

双方由戒备势开始（图 1305），李小龙先用一记右前踢去虚攻对方的右手臂以探其虚实（图 1306、图 1307），当对手迅速上左步，并欲抬前脚攻来时（图 1308、图 1309），李小龙立即抬右脚并不失时机地用一记迅猛的低侧踢腿进行了有效截击（图 1310），从而将对方重击消解（图 1311）。紧接着，李小龙又疾用一记右前踢腿去佯攻对手中盘（图 1312、图 1313），以充分吸引其注意力并迫使其暴露出下盘与上盘空当来。随后，李小龙便抓住瞬间的有利时机，在右脚略回收以蓄力后（图 1314），再迅速出右脚并先用一记短狠的低勾踢腿去重击对手的前腿膝关节（图 1315），在对手的意料之外得手且破坏其重心平衡。上动不停，李小龙又连续将右脚向上绕过了对手的防御之手而用一记突然、强劲的高勾踢腿狠狠击中了对手的头面部致命要害处（图 1316、图 1317）。此技令敌防不胜防（图 1318），并将其踢伤或重重踢翻在地（图 1319、图 1320），制敌于瞬间。

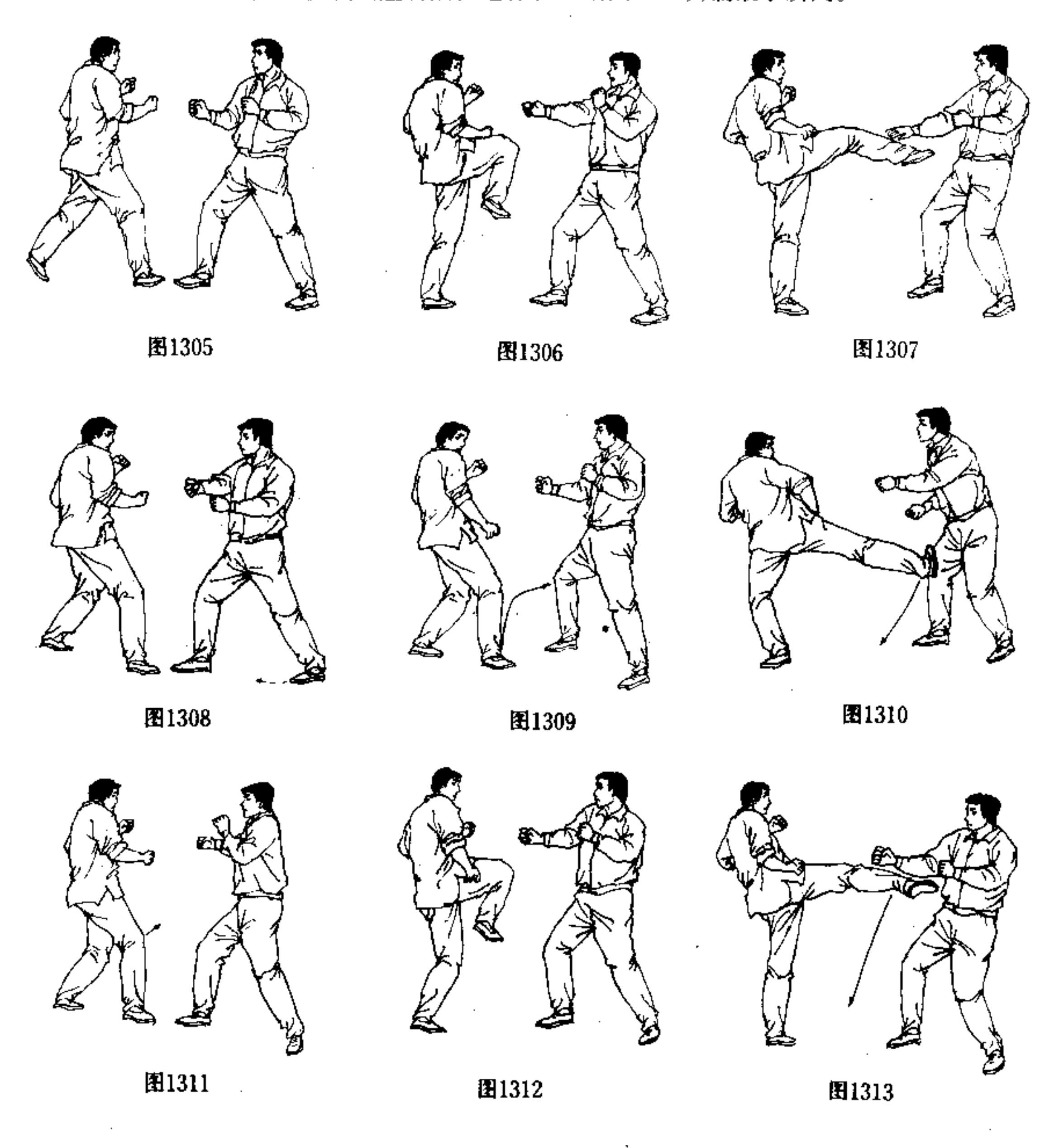


图1305 图1306 图1307

图1308 图1309 图1310

图1311 图1312 图1313

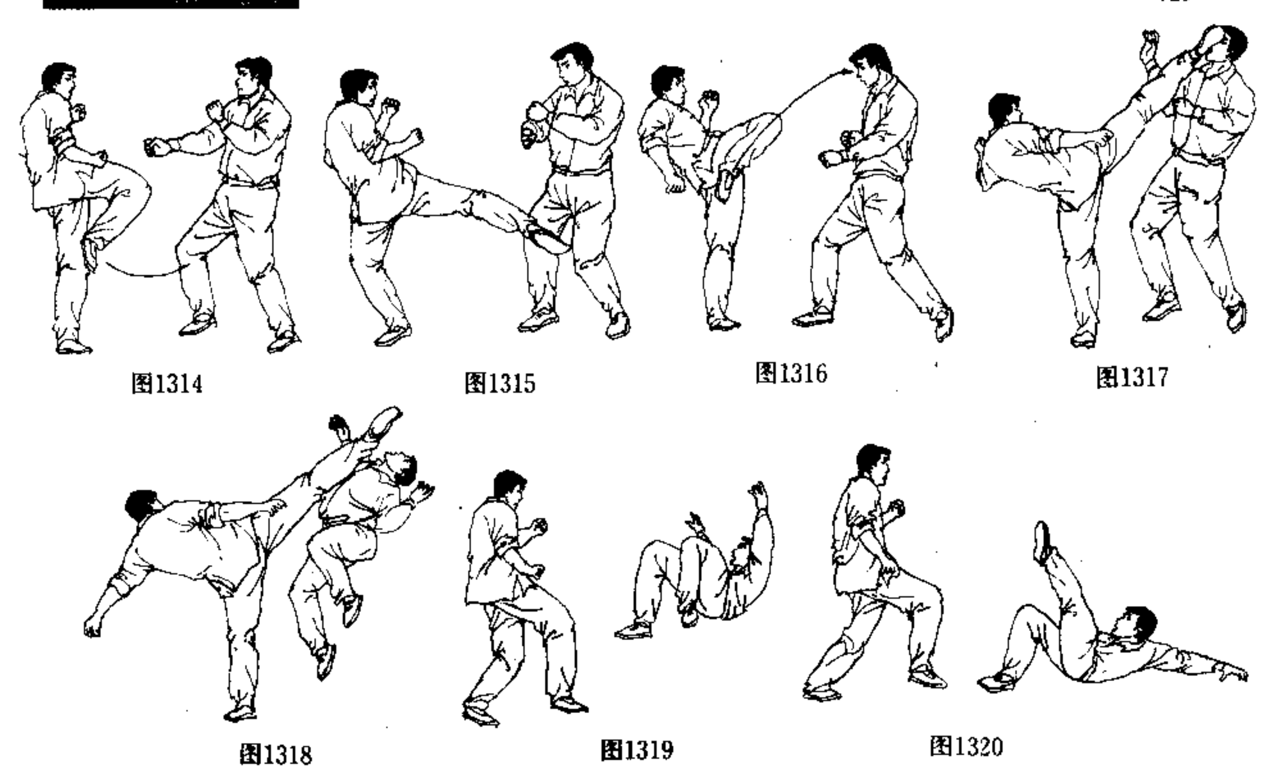


图1314 图1315 图1316 图1317

图1318 图1319 图1320

3. 连续勾踢腿

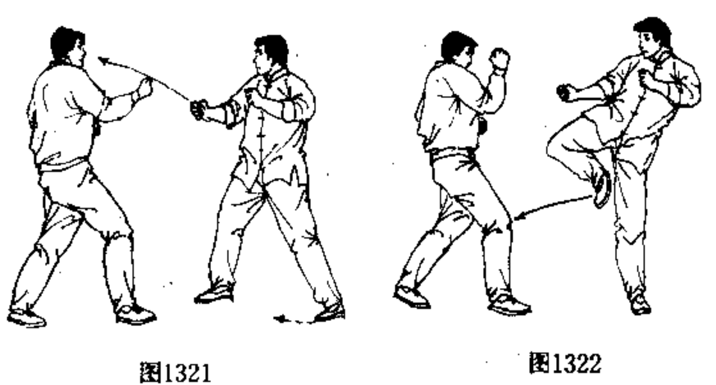


图1321 图1322

双方由戒备势开始(图 1321),李小龙先用前手去吸引对手的注意力。紧接着,迅速用一记迅猛的低勾踢腿去狠击对手的膝关节内侧要害处(图1322、图 1323),用以打动对手的重心与打乱其阵脚。随后,在右脚略回收以蓄力后(图 1324),再用一记凶狠的低勾踢腿去重击对手的大腿内侧薄弱环节处(图 1325),攻敌措手不及。上动不停,此时若对手尚未退出时,可再连续用一记强劲的勾踢腿猛击其腹部(图 1326、图 1327)。然后,又是一记勾踢腿攻击(图 1328),去重重踢击对手的胸部要害处(图 1329)。如果此时仍未能击倒对手,可再在猛然向左转体的同时,用一记具有摧毁性力量的高位勾踢腿去重创其面部致命空当



图1323 图1324 图1325

处(图 1330、图 1331)。此技令敌防不胜防(图 1332),并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1333、图 1334),制敌于瞬间。

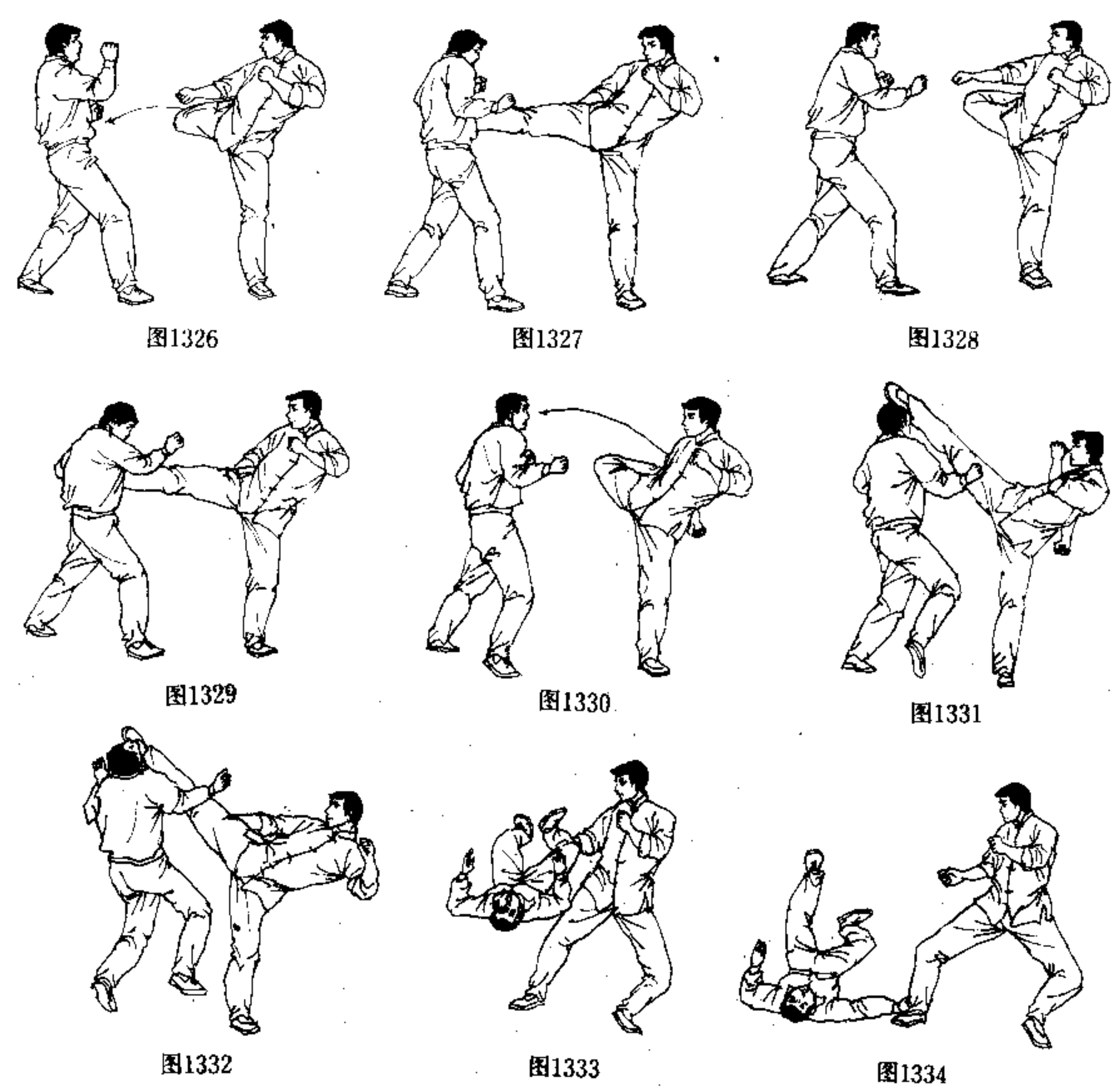


图1326 图1327 图1328 图1329 图1330 图1331 图1332 图1333 图1334

4. 连续侧踢接旋踢腿

双方由戒备势开始(图 1335),李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图 1336)。紧接着,李小龙迅速用一记右侧踢腿出其不意地去踹击对手的腹部要害处(图 1337、图 1338)。当对手向后移步退却时,李小龙便向前垫一步以补上对手后退的距离的同时(图 1339),仍用一记凶狠的侧踢腿去狠击对手的胸部空当处(图 1340),攻其以措手不及。随后,李小龙又在左脚冲进一步的同时,又用一记重重的侧踢腿准确地击中了对手的腹部(图 1341、图 1342)。若此时仍未能击倒对手,李小龙便又在左脚冲进一步的瞬间,对准对手的胸部又是一记强劲有力的侧踢腿猛击(图 1343、图 1344)。上动不停,李小龙迅速落稳右脚,并猛然向左后方转体(图 1345),用一记具有毁灭性力量的左后旋踢腿,重创对手的头面部薄弱环节处(图 1346、图 1347)。此技在对手的意料之外得手,并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1348、图 1349),制敌于瞬间。

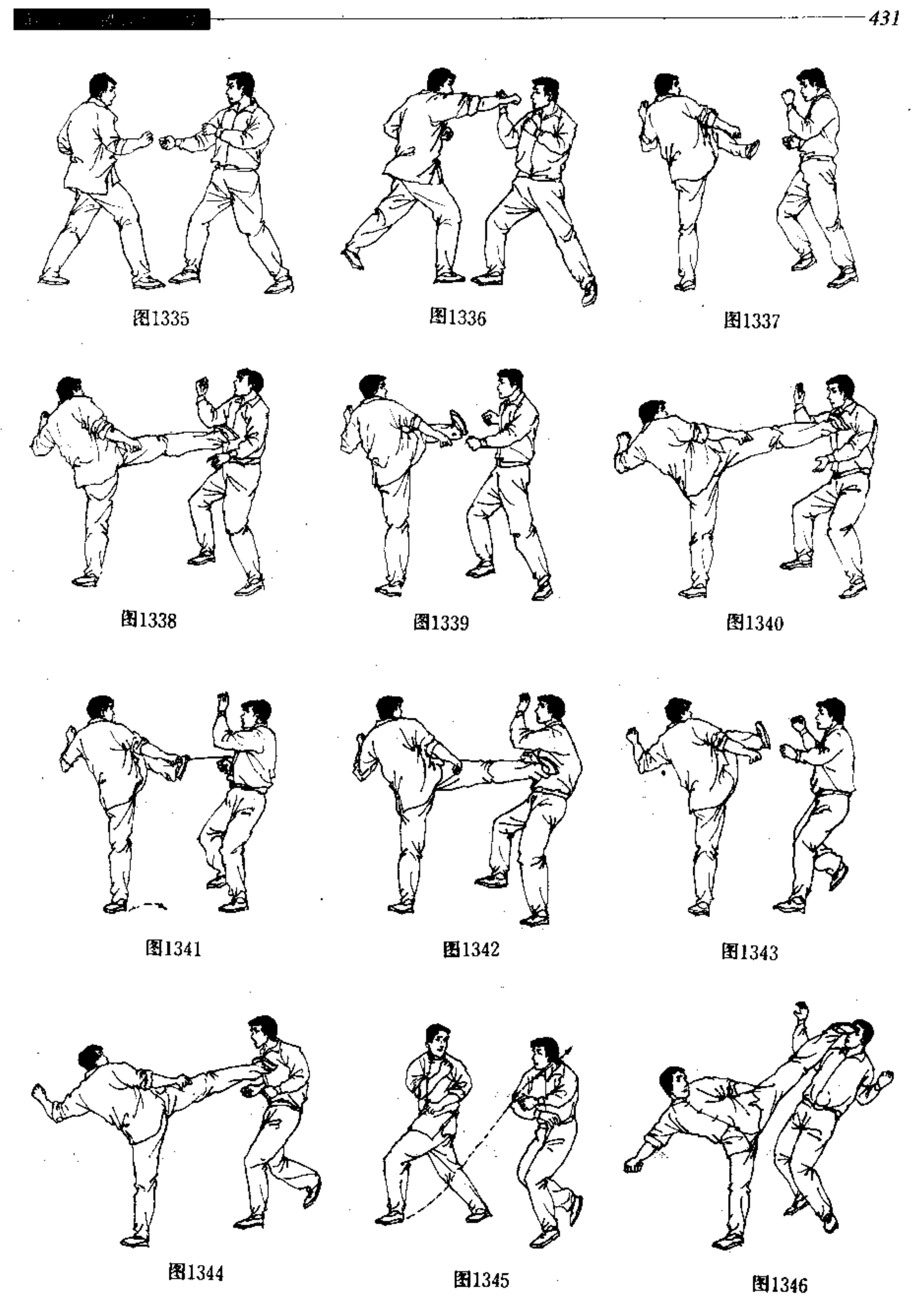


图1335 图1336 图1337

图1338 图1339 图1340

图1341 图1342 图1343

图1344 图1345 图1346

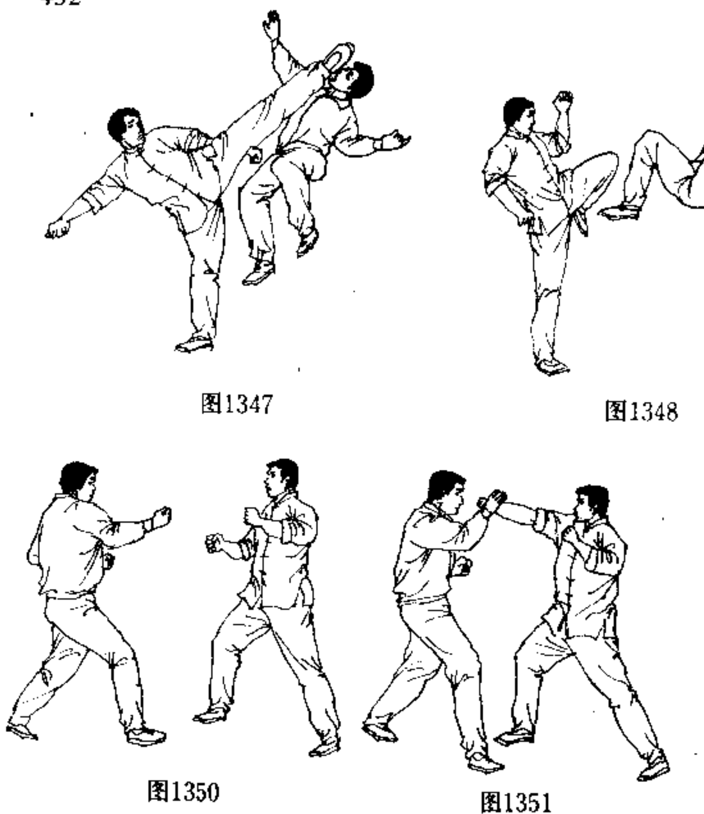

图1347 图1348 图1349

图1350 图1351

5. 侧踢接后旋踢再接扫踢，后旋踢腿

双方由戒备势开始（图 1350），李小龙先用前手去吸引对手的注意力（图 1351）。紧接着，李小龙迅速抬起右脚并用一记凶狠有力的侧踢腿（勾踢腿）去出其不意地重击对手的上盘要害处（图 1352、图 1353），从而将敌防线彻底打乱。随后，李小龙顺势落右脚为轴，并向左后方猛然转身（图 1354），踢出一记强劲有力的左旋踢腿去狠击对手的头面部致命空当处（图 1355），攻其以措手不及。上动不停，李小龙又再在落稳左脚的同时（图 1356），仍用一记具有摧毁性力量的右扫踢腿去攻击对手的头面或颈项等要害处（图 1357）。如此时仍没能击倒对手，可再顺势落右脚为轴（图 1358），并向左后方迅速转体，

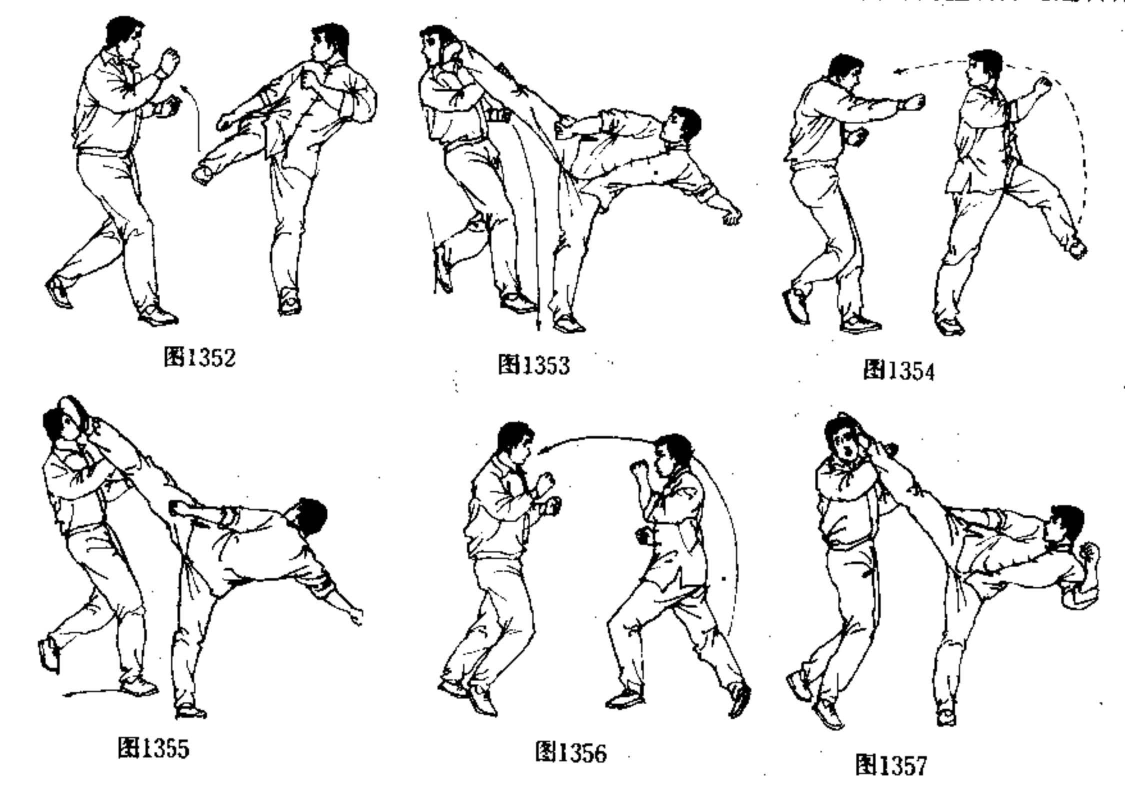

图1352 图1353 图1354

图1355 图1356 图1357

接着踢出一记凶狠的左旋踢腿去重重踢击对手的上盘薄弱环节处(图 1359、图 1360)。此连续旋踢令敌防不胜防(图 1361),并将其踢伤或凌空狠狠踢翻在地(图 1362、图 1363),制敌于瞬间。

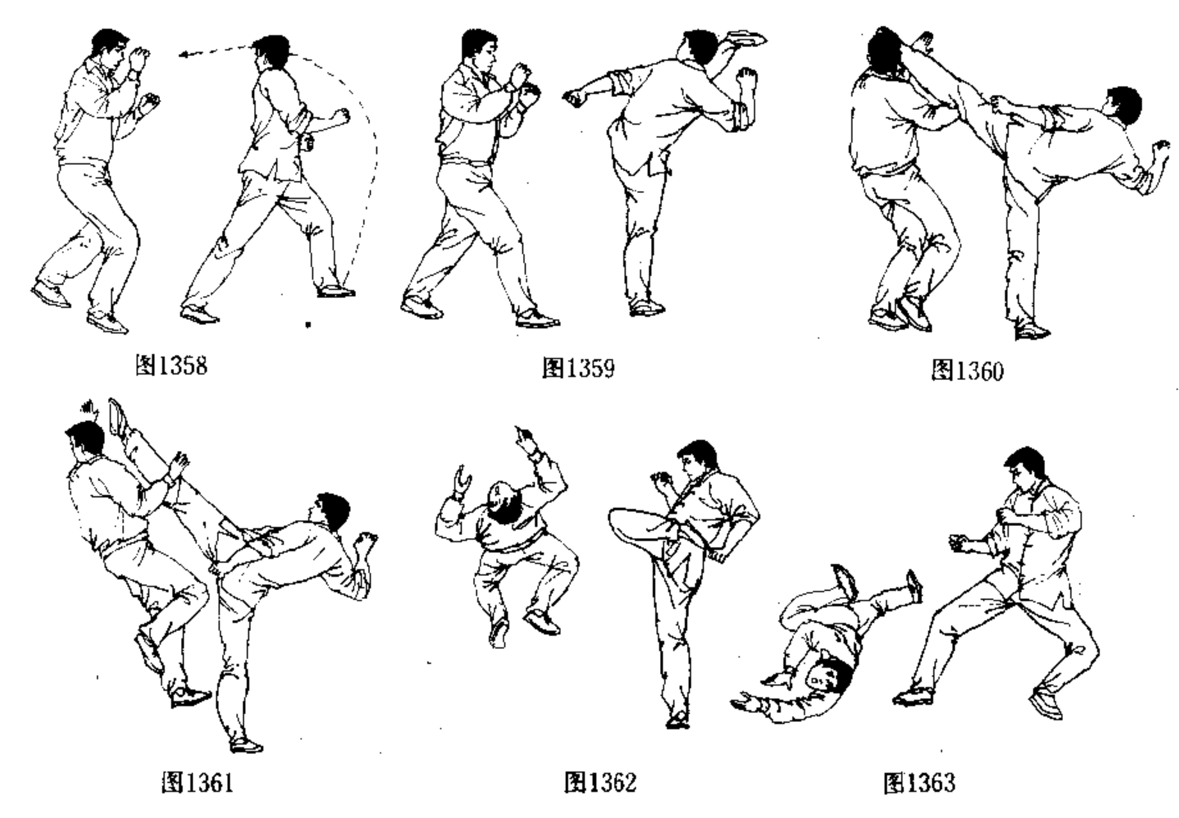


图1358　图1359　图1360

图1361　图1362　图1363

第六节　截拳道综合格斗技的实战训练

所谓综合格斗技,通常是指攻防结合与多种技法搭配组合使用的一种综合性制敌技术,其内容广泛,技术性强,结构合理,效果显著而实用。

(一)综合格斗技的基本特征

李小龙的综合格斗技实际上是踢、打、摔、拿、固、锁、擒等各种单项武技的有机结合,而且通常以锁技来结束。这一点,通过李小龙的影片便可以了解到,以《猛龙过江》与《死亡游戏》为例,影片的最后的打斗之结尾处均都是以李小龙勒死或锁死对手为结局的。所以说,电影亦是李小龙武学世界的一面镜子,是截拳道的一个缩影,是李小龙的技击功夫的一个亮点。

严格说来,综合格斗技不能或不能完全用于比赛,而更适宜于进行搏杀。它是截拳道中所有动作与技巧的深化和升华,其内容涉及广泛,特点突出,整体技术比较复杂,对习者的要求也较高,所以要全面掌握并不是一种容易的事情,而要经过长时间刻苦的训练,还要在实际搏击与打斗中去反复体验和强化,才能达到较高的水平。

在使用综合格斗技时应注意,它是一种综合性的实战武技,必须对截拳道的其它各种技击技术有了熟练的掌握和灵活而有效的运用的能力之后,才能有效地用于实战,而且要根据不同场合,不同环境,不同形势及不同对手的性质等相应地采用,不可滥用。但在现实搏击中,有时由于情况紧迫,变化快,并带有很大的危险性时,不可能用更多的时间去考虑,因为在实战中有时会由于短暂的

停顿和犹豫而丧失战机，带来无可挽回的损失，因此只有选用快而直接的并立刻见效切实可行的制敌方法，才能达到目的。而这种切实可行的打斗方法，就是李小龙的综合格斗技（在国外亦称"立体搏击术"）。

（二）综合格斗技的运用要求

在综合格斗技的训练过程中，应遵循的原则与基本要求如下。

1. 充分利用一切可利用的手段

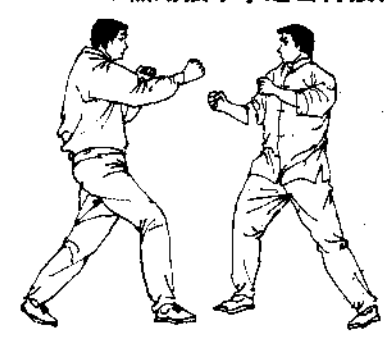
李小龙在实战搏击中，无论是拳法、掌法、肘法、摔法、腿技及擒锁法等，都是相机运用，尤其当他被逼进行自卫时，这种综合性的攻击技巧能为他提供一种快速有效地手段去结束战斗。

2. 有效攻击对方最薄弱处

实战中，必须积极主动地去寻找对方的薄弱环节，乘虚而入。即集中优势，于敌以十倍的力量去连续重创对手的要害部位，以加快有效制敌的速度。快，是格斗制敌的关键，也就是当把握住时机后，应招招即出，并需愈发愈狠、愈攻愈快，使对手根本无暇逃避。

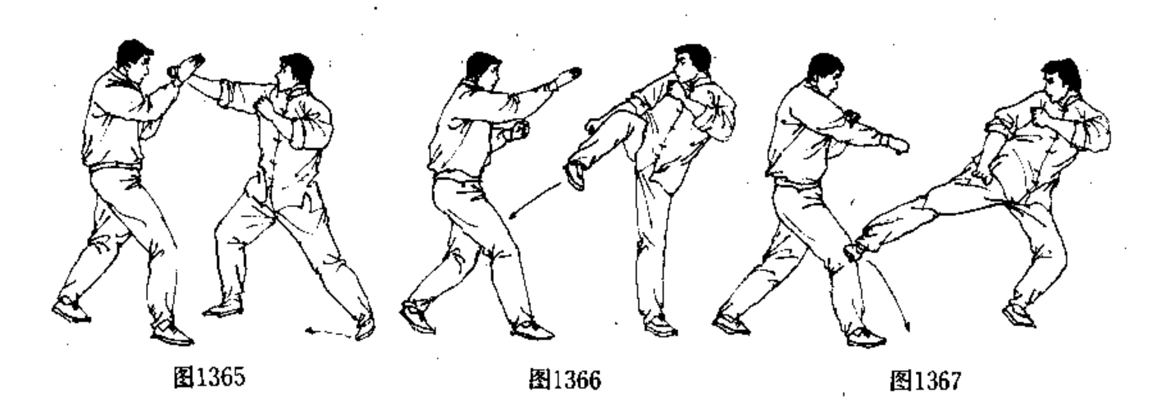
（三）李小龙运用综合格斗技的典型战例示范

1. 低踢接手掌连击再接锁臂制敌


图1364

【运用方法】 双方由戒备势开始（图 1364），李小龙先用前手去吸引对手的注意力（图 1365）。紧接着，迅速抬起右脚并用一记短促、凶狠的低侧踢出其不意地攻击对手的膝关节（图 1366、图 1367）。随后，李小龙在向前顺势落稳右脚的同时，疾用右掌根去猛击对手的下颏致命空当处（图 1368），在对手的意料之外得手。上动不停，李小龙又是一记左掌猛击（图 1369），接下来仍用一记右掌击狠狠地打在对手的下颏上（图 1370）。若此时仍未能击倒对手时，李小龙便迅速上右脚于对手的前腿外侧处（图 1371），用以控制住对手的重心与平衡，再将早已蓄好力的右掌重重砍向对手的颈部左侧致命空当处，将对手凌空打翻在地（图 1372）。随即，李小龙便抓住瞬间的有利时机，先用右膝牢牢压住对手的腰肋部，同时控制住其左臂（图 1373），亦即用肩将其手臂顶住固定，双手臂则死死压其肘关节背侧处（图 1374），使对手因剧痛难忍而屈服。

【技击要领】 本招法为典型的追近攻击法，先以远距离攻击，紧接着进行近战。如果是在擂台搏击中，可将手掌连击换为拳法连续重击。


图1365　　图1366　　图1367

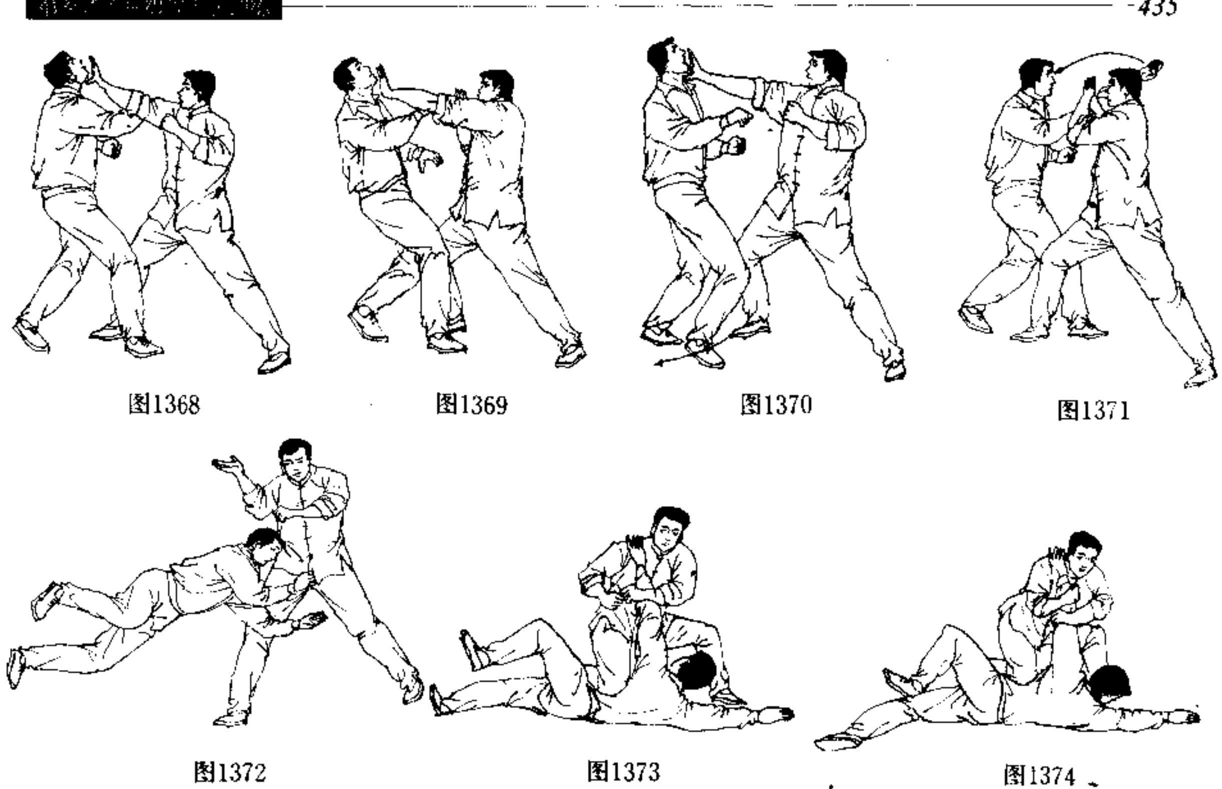


图1368 图1369 图1370 图1371

图1372 图1373 图1374

据李小龙所说，人的下颏很脆弱，因而打击这个部位是比较容易奏效的，特别是采用避实就虚的策略时，更易击中此部位。

2. 佯攻接捞脚摔再接锁腿制敌



图1375

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1375)，李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图 1376)。紧接着，迅速用一记强劲有力的右低侧踢腿踹击对手的前腿之膝关节要害处(图 1377)。随后，在落稳右脚的同时，李小龙又不失时机的用一记右直拳狠狠击对手的下颏空当处(图 1378)。接下来，又是一记迅猛的左手直拳打击(图 1379)，而且仍击中了对手的颏部要害处。上动不停，不待对手退出已方的有效打击范围，李小龙的又一记凶狠的右勾拳重击对手的裆部薄弱环节处(图 1380)，在对手的意料之外得手。随后，李小龙又乘机用左手掏住了对手的前腿，而右肘则用力冲击对手的裆部或侧腹(图 1381)，以加快对手倒地的速度。待对手倒地后，李小龙又抬起

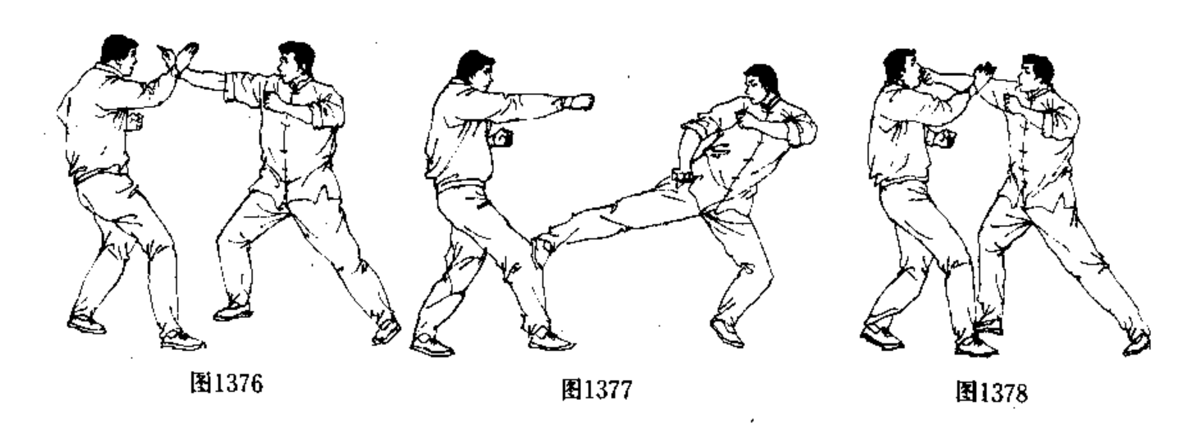
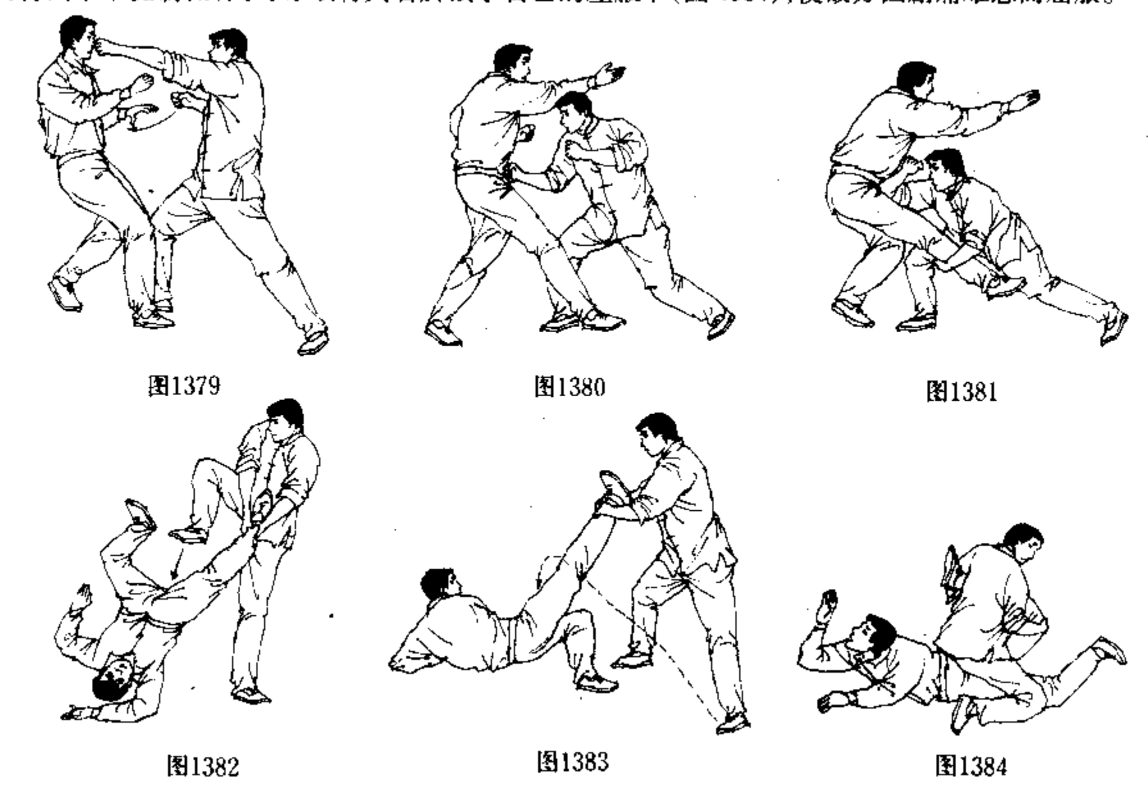


图1376 图1377 图1378

了右脚且用力踹中了对手的裆部(图 1382),从而使敌抵抗力全失;在这里,为了最终制服对手,李小龙便又用双手猛拧其右脚的同时(图 1383),迅速将左腿从对手的身体上跨过且坐在其腰上,以而将其牢牢控制住,同时亦须将其右脚锁于自己的左腋下(图 1384),使敌方因剧痛难忍而屈服。


图1379 图1380 图1381
图1382 图1383 图1384

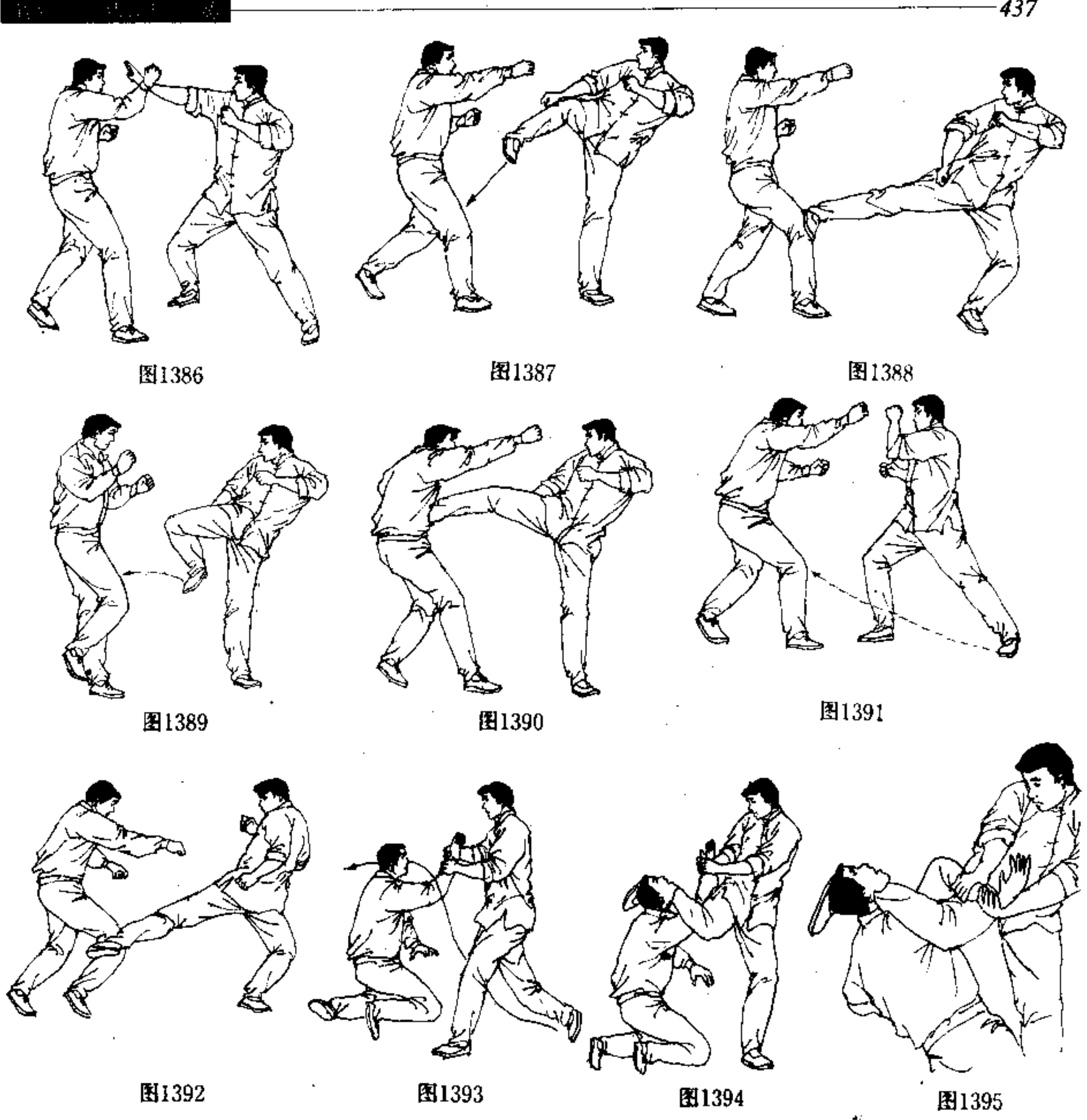
【技击要领】 本招法从一搭手开始,便已注定了对手要被固锁在地上,因为本招法的动作结构已达到了一种很完美的程度,可以称得上是无懈可击,对手根本就没有破解之法或压根儿就没有破解的机会。冲且此招法打、摔、拿相结合,并且迅速、准确而又神出鬼没,是突出性打法之一。

3. 低踢连击接拆臂锁喉制敌


图1385

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1385),李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图 1386)。紧接着,迅速用一记迅猛的右侧踢重击对手的前腿之膝关节(图 1387、图 1388),而且不待对手后退或进行反击,李小龙早已在将右脚略回收以蓄力后(图 1389),又不失时机地用一记凶狠的勾踢腿重重击中了对手的小腹或裆部致命处(图 1390)。随后,李小龙顺势向前落稳右脚(图 1391),并连续用一记强劲有力的左勾踢(扫踢)腿狠狠击对手的膝关节背侧处(图 1392),将其踢跪在地,但同时须用双手锁紧其右手(图 1393),以防敌逃脱。然后,李小龙迅速将右脚抬起且从对手的右肩上绕过后并牢牢卡紧了对手的颈部致命处(图 1394)。在这里,为了加速对手的失败,可以自己的右腿为力点,而且力向前、向下推折其右腕(图 1395),使对手因剧痛难忍而屈服。

【技击要领】 本招法中的最后的擒锁法是从电影《死亡游戏》中借鉴来的,是李小龙制服最后一个对手时所用的那个动作。


图1386 图1387 图1388 图1389 图1390 图1391 图1392 图1393 图1394 图1395

在搏击中运用本招法时，虚招要有威胁力。右脚所发出的踢击动作要有突破力，要充分打动对手的重心，由此使敌丧失战斗力。左脚重击时要准确、连贯。右腿锁喉要快、要狠，并需与上肢的折压动作配合好，整套动作须一气呵成。

4. 低踢接上肢连击再接锁腿制敌

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1396)，李小龙先用前手去吸引对手的注意力(图 1397)。紧接着，李小龙又迅速用一记凶狠的右低侧踢腿重击对手的前腿之膝关节(图 1398、图 1399)。随后，在顺势向前落稳右脚的同时，疾用一记强劲的右直拳去猛击其面门致命空当处(图 1400)。不待对手后退或闪避，李小龙早已又在右拳回收的同时，用左肘狠狠击中了对手的头部右侧薄弱环节处(图 1401)，将敌击昏或使其战斗力丧失。接下来，李小龙迅速向下蹲身并用双臂抱住了其两腿(图 1402)，将双臂用力后拉而将对手仰面摔翻在地(图 1403)；然后，将右脚跨过其身，同时紧抱其双腿向左转身 180°，上体后仰猛坐其腰，猛折其双腿(图 1404)，使敌因两腿剧痛难忍而屈服。

【技击要领】 关于抱腿摔一技，李小龙曾在电影《猛龙过江》中用过。动作一定要连贯、强劲，并力求在用肘法时便可击伤或击昏对手，抱摔要快，整套动作要一气呵成，要尽力避免因疏漏而出现空当，以防对手跑掉。李小龙说，由于本招法的打击路线复杂而多变，因此这种攻击的目的是在一次进攻之后，迫使对手仍处于被动挨打的境地，因而即使未能以肘法击翻对手，而接下来的摔技也自能轻松制敌。

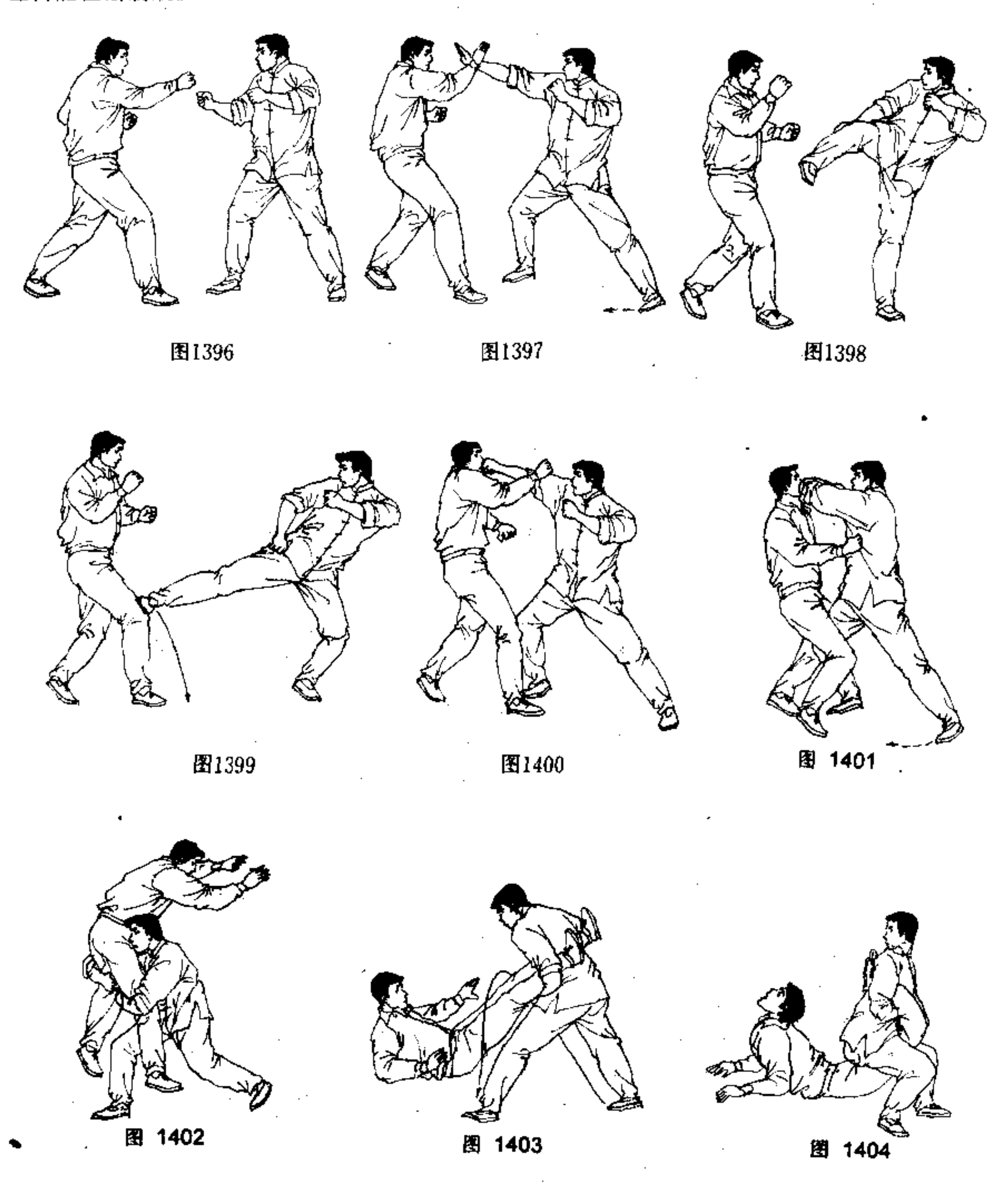


图1396 图1397 图1398

图1399 图1400 图 1401

图 1402 图 1403 图 1404

第二章 截拳道的防御与反击法训练

前面所学的东西，仅是截拳道中的一个方面，还有另一个方面，那就是李小龙的防御与反击技术。

防御与反击法是截拳道武技体系中的重要组成部分，是阻止、减弱和破坏对手进攻，保护自己，并乘机反击对手的方法。如果防守技术不过硬，就意味着时刻会处于被动挨打的局面。即使你拥有一拳击倒对手的功力，如应用时机不当仍有可能会被对手的还击、迎击或反击所击伤或击倒。对此，李小龙说过，在现实打斗或擂台搏击时，实际上很难截然区别出攻击技术与反击技术，因为它们在变化的形势中可以互相转化。例如，攻击并不完全意味着只是奋勇冲前，即使前进，也需考虑到自身的防护和后退，而后退时更应寻机反攻，否则一味后退便会最终失败。

截拳道的防御与反击法，通常可分为以下几部分练习：高级截击法训练、诱敌与反击技法训练、对付行业踢手的训练及逆势求生的训练等等。

第一节 截拳道高级截击法的实战训练

李小龙之所以注重截击技巧的运用，是因为它一出招就具有攻、守两种技击效果：攻，即是指可藉此损坏对手的攻击武器与直接截打对手的要害部位；守，则是指它几乎可以阻止对手的任何攻势。

李小龙曾多次说过："截击是一种妙策，运用起来相当安全，因为它最低限度可使对手难以打着自己。而对于对手来说却具有极大的破坏力，因为他在逼近时极易遭致猛烈的阻截与致命的反击。而且即使己方的截击落空，也如同在对手前进的道路上设置了一道障碍，从而将对手拒于外围，而无法进入有效的攻击范围。"

(一)高级截击技巧的基本特征

李小龙认为，在千变万化的剧烈搏击中，拳手如果能够熟练运用这种连消带打、攻守兼备的截击技巧，将会大大增加发动攻击甚至直接击败对手的机会。因为己方拳手可由对手攻击之用，而乘其攻而不备抢先击敌。

李小龙的这种阻止打击法虽实力强劲，突发性强，但要掌握并成功地运用它，则必须具有较高的身体素质、技击素质以及良好的洞察力、心理状态、战术意识等特质。况且，只有在拥有预察先兆的能力、充沛的体力、精确完美的拳脚动作，以及熟练的攻防配合等条件，才有可能在实战中有效运用截击技巧，以阻止对手发动的任何形式的攻击。否则，不但阻止不了对方的攻势，反而会遭受对方更为严厉而猛烈的痛击，因为当己方对对手的攻击(佯攻)做出反应时，己方原有的那种严密防御线亦由此而开放。所以说，己方的截击动作必须准确地把握住时机。

在李小龙的意识中，截击技巧不是单纯的技术动作，而是拳手善于发现并利用对手的攻击意图和行动来成功地达到己方争取主动的高深技法。

截击技巧所贯彻的最主要的技击，是从对手中线内侧直线反击，这可使后发先至的可能性发挥至极限，从而达到利用优势技法以快制慢，以长制短，以直破圆(弧、圈)的目的。

(二)高级截击技巧的运用要诀

在实战中，截击技战术可运用于对手开始发动进攻前的一瞬间，而且这种战法可以是直接的，也可是间接的。在对手向前逼近并准备出拳或起脚时；在对手做假动作或处于复杂的复合进攻的行动前的瞬间，都可以采用截击战术。为了保证自己的安全，李小龙常常处于对方打不到的位置上或采用其它的掩护措施。截击成功与否取决于能否正确地估计、选择时机和准确地进行打击。

李小龙曾说过，在整体性的自由搏击中，进攻与防守的关系甚为密切，必须将他们有机地融合成为一种统一的技战术，才能为最终的胜利铺平道路。这除了要运用各种主要的截击手段外，尤需把握时机、准确判断与心态镇静等。另外，它还包含了周密的思考、果断的动作与稳妥的控制。

(三)高级截击技巧的基本要求

李小龙说，习者需训练自己不管对手在任何时间做任何动作，都可进行有效截击的本领。因为有效的阻止打击，不但可消解对方的攻击，且可使对手信心大失。所以，研习者不妨由不同的角度练习快速而准确的截击战法。

在截拳道中，有关截击战法的基本要求如下。

1. 截击战法经常需配合身体的闪转一移步，用以控制对手的出手(脚)。换言之，截击技巧经常需随着步子前移来做动作，身子亦得前倾以攻进对方的防御线内。

2. 习者必须有以攻制攻、以攻止攻，以快打慢的信心、勇气，以及强烈的反击意识，因为唯有决心坚决的前提下才能真正获得胜利。

在剧烈搏击中，李小龙认为，即便身心俱疲至极，也要抱着必胜的信心全力以赴，才能达到目的，否则，必败。

因为当一个习者拥有视死如归的精神和必胜意识时，他的身心会升华至尽，他的技能与神智皆已超乎常人，他会准确与凶狠的进行截击与反击，并以横扫一切的气势与攻势于瞬间内击倒对手。

3. 习者必须具有敏锐、灵活的洞察力与判断力。这能使你在对手行动之前或动作的初始阶段，通过观察事先得知对手将要攻击的路线和目标，从而及时截击。

4. 习者必须掌握高质量的简捷的直线型优势截击技术，因为该类动作有着极快的动作速度与瞬间的爆发力，还可充分利用空间、角度与相应的技击要素去重创对手。在这里，直拳与侧踢是一切截击技巧的基础，是有效地阻击打击的首要武器或"秘密"武器。多数高手，均以直击作为主要的反击武器，而不仅仅是将其作为主要的攻击手段。

5. 李小龙认为，习者欲有效运用截击战法，还必须要善于控制情绪。学会截击的技术后，下一步就应在搏击状况下设法控制自己，尤其是受到压抑或挑衅时，必须显得自信而又稳重。

6. 习者必须懂得，当自己截击失误时，必须要有相应的补救、预防、应急措施。还必须集中精力于自身的动作，注意力不能受到外界影响。只有这样，你的精神状态，才能达到最佳境界，你的截击才能准确而有效。

(四)高级截击技巧的时机把握

一次成功的截击,时机的选择系最重要的因素,倘若时机不当,一拳一脚的招式就是再妙、再快也是枉然。用李小龙的话来说:"如何"截击、反击固然重要,但"为何"与"何时"截击、反击则亦为成功所不可缺的。

在实战搏击中,高级截击技巧的具体运用时机有如下。

1. 在对方一心一意进攻而无暇顾及其它时,可给予对手以及时准确地截击,而且该战法的成效就在于不停地集中注意与警戒。

2. 双方距离较远时,对方倘欲发动攻势必先得做些准备动作。因此己方应先发制人,在对方做准备动作时即予以有效打击。

3. 在对方移步或垫步向前准备攻击时。

4. 在对方手臂与腿膝刚抬起时,先阻止其攻击。

5. 在对方手臂与腿膝虽抬起但犹弯曲时,可及时进行消截。

6. 当对方的虚招动作过大,暴露其未护之空门时。

7. 当对方的攻击动作过大,不知招式精简之可贵时,可及时进行截击。

8. 当对方的手、脚攻击的方向不当之时,亦应及时进行截击。

9. 当对方动作缺乏灵活性与机动性时,或在对方疲惫与缺乏决断时,应立即予以消截(重击)。

最后,李小龙还告诉大家的一句话是:"截击战法系一极佳的防御方法(尤其是用来攻击对方与自己靠近的部位和空门),并可用来对付一攻击优于防御的对手,或是在向前贴近时的对手。"

(五)高级截击技巧的具体运用方法

李小龙经常运用的截击战法一般可分为两部分去练习,即对对方手部攻击的截击与对对方脚部攻击的截击。在理论上,可以把对对方上肢与对对方下肢的截击分离开来讲,但搏斗中却不能把二者分开来用。

1. 对对方手部攻击的截击与反击

对对方手部攻击动作进行消截时,李小龙大多是用左手进行。

(1)对对方前手攻击时的截击与反击

在这里,为了便于掌握与训练,李小龙又把对对方手部的截击分成了两部分,待熟练后则合二为一。

双方由戒备势开始(图1405),李小龙在等待对方先行动作,当对方的左拳刚出或接近半途时,李小龙疾将左手由左向右轻轻拍在对方的拳头或腕关节上,同时将右手由敌臂下穿过且狠狠击中了对方的下颏致命空当处(图1406),在对方的意料之外得手。随后,在右手迅速回收的同时(图1407),再连续用一记强劲有力的左直拳重重击中了对方的面门(图1408)。此拳令敌防不胜防,并将其击伤或击倒在地(图1409),制敌于瞬间。

(2)对对方后手攻击时的截击与反击

①左手消截接右拳反击对方面门

双方由戒备势开始(图1410),李小龙做好了迎击对方进攻的准备,当对方的右拳刚出或在击中自己之前的瞬间(图1411),李小龙疾将左手由左向右轻轻拍在对方拳头或腕关节的外侧处,同时将右拳贴着对方右臂内侧攻进,而去猛击对方的面部致命要害处(图1412),在对方的意料之外得手。随后,为了进一步扩大战果,李小龙便又在右手迅速回收以蓄力后(图1413),又连续将右拳

攻出，且仍用一右直拳狠狠击中了对方的头面部薄弱环节处(图 1414)，攻其以措手不及，并将其击伤或重重击翻在地(图 1415)，制敌于瞬间。

②左手消截接右拳反击对方上盘

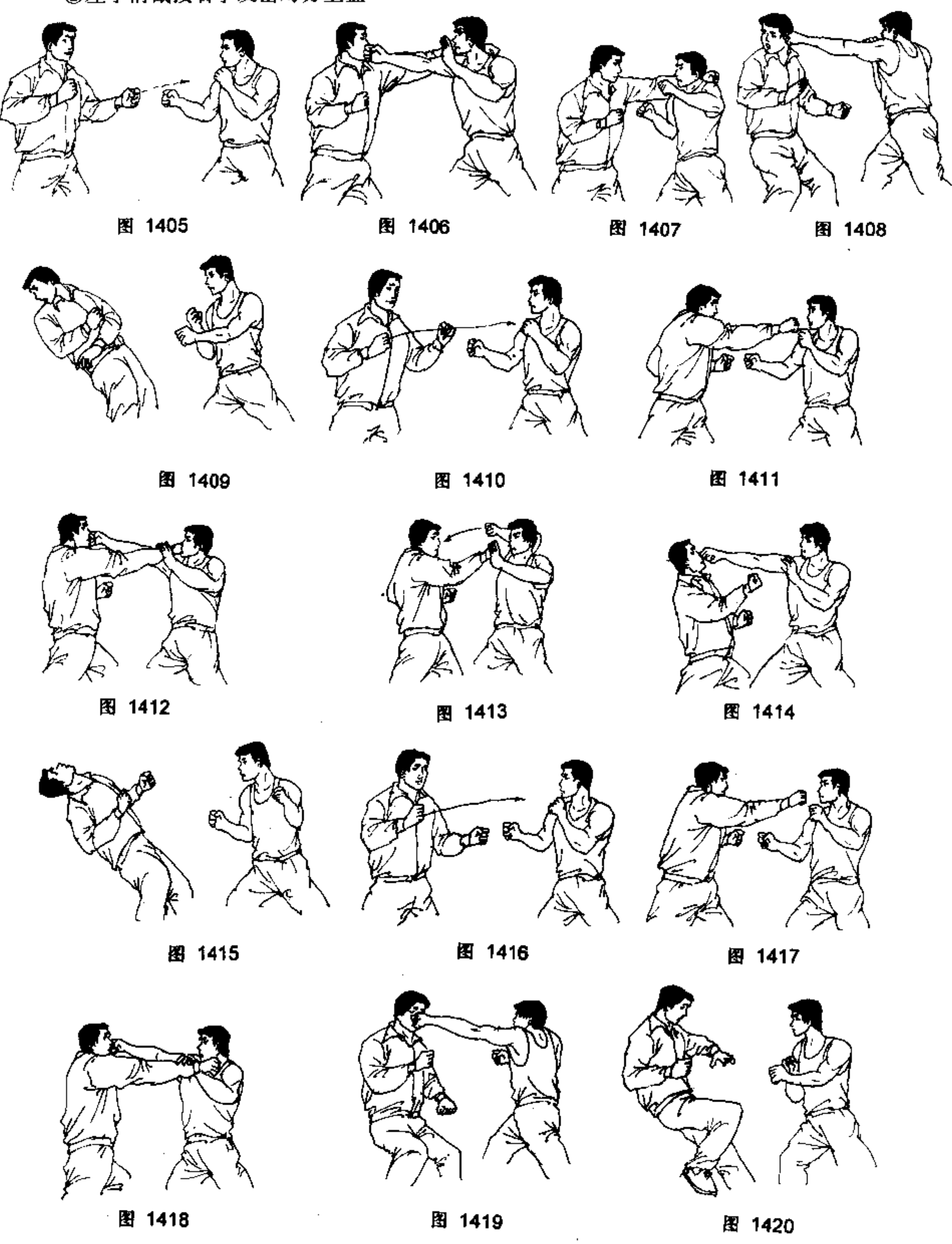


图 1405 图 1406 图 1407 图 1408 图 1409 图 1410 图 1411 图 1412 图 1413 图 1414 图 1415 图 1416 图 1417 图 1418 图 1419 图 1420

双方由戒备势开始(图 1416),李小龙在等待对方先行动作,当对方的右拳攻至半途或在击中自己之前的瞬间(图 1417),李小龙疾将左手由右向左轻轻拍在对方拳头或腕关节的内侧处,使敌右拳偏离攻击目标,同时将右拳沿直线冲出,重创对方的面部致命空当处(图 1418)。随后,在右手回收的同时,将早已蓄好力的左直拳狠狠击向对方的头面部要害处(图 1419)。此拳令敌防不胜防,并将其击伤或凌空击翻在地(图 1420),制敌于瞬间。

2. 对对方脚部攻击的截击与反击

在实战中运用截击战法时,必须向前跨步或将身体向前倾,之所以这样做,是为了避开对方打击的焦点。若不向前跨步,则未必能赶在对方发动攻击之前击中他。而且对对方脚部攻击所发出的截击法,是截拳道中最难对付的防御型战法。

(1)低踢阻截接侧踢腿反击对手中盘

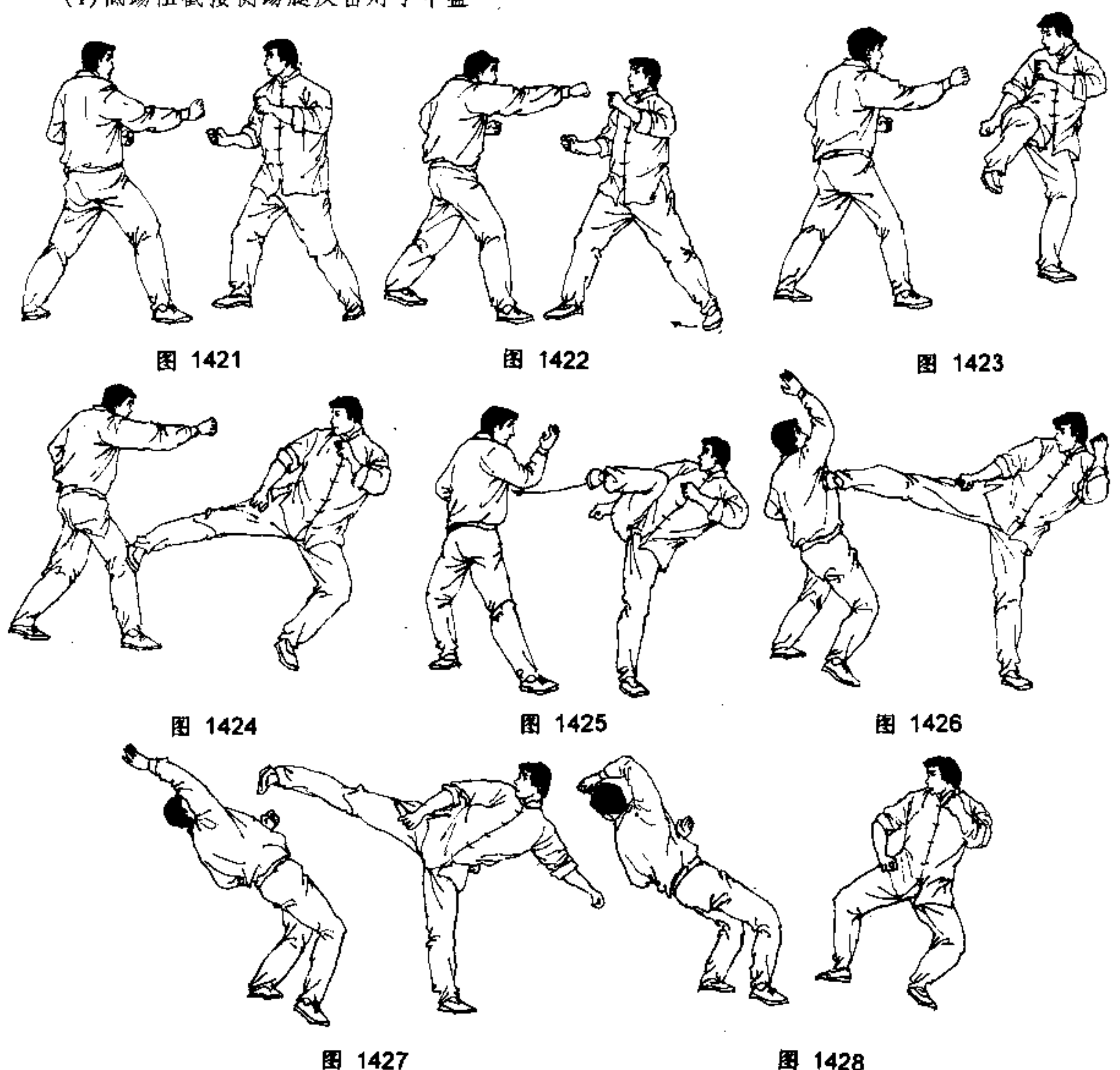


图 1421　图 1422　图 1423

图 1424　图 1425　图 1426

图 1427　图 1428

双方由戒备势开始(图 1421),当对方持低姿势时,由于以这种姿势运动起来不灵便,因此李小龙有足够的时间对对方的动作做出反应,当对方以右直拳佯攻并欲抬右腿时,李小龙可先根据距离的远近而略前移(图 1422),同时不失时机地迅速抬起右脚(图 1423),并且用一记短促、凶狠的右低

侧踢腿去重创其膝关节致命空当处(图 1424),将对手的攻击截在了半途中。随后,李小龙右脚不落地,在略回收以蓄力后(图 1425),再由屈而伸用一记强劲有力的中位侧踢腿去重重踢中对手的胸肋部或头面部薄弱环节处(图 1426)。此腿击在对手的意料之外得手(图 1427),并将其踢伤或踢倒在地(图 1428),制敌于瞬间。

(2)低踢阻截接拳法连击反击



图 1429

双方由戒备势开始,李小龙注意观察对方的面部表情及第一个动作。当对手用前手佯攻并上右步欲用前脚攻来时(图 1429),李小龙亦迎着对手冲了上去,且以比对手更快的速度抬起了右腿(图 1430);随后,以一记短促、凶狠的低侧踢腿重重击中了对手的膝关节要害处(图 1431),而且不待对手后退或换招再攻,李小龙早已又在向前顺势落稳右脚的同时,以一记准确、强劲的右直拳击中了对手的下颏或面门等致命空当处(图 1432);然后,又是一记沉重、迅猛的左直拳狠击(图 1433)。此拳令敌防不胜防(图 1434),并将其于瞬间击伤或击倒在地(图 1435)。

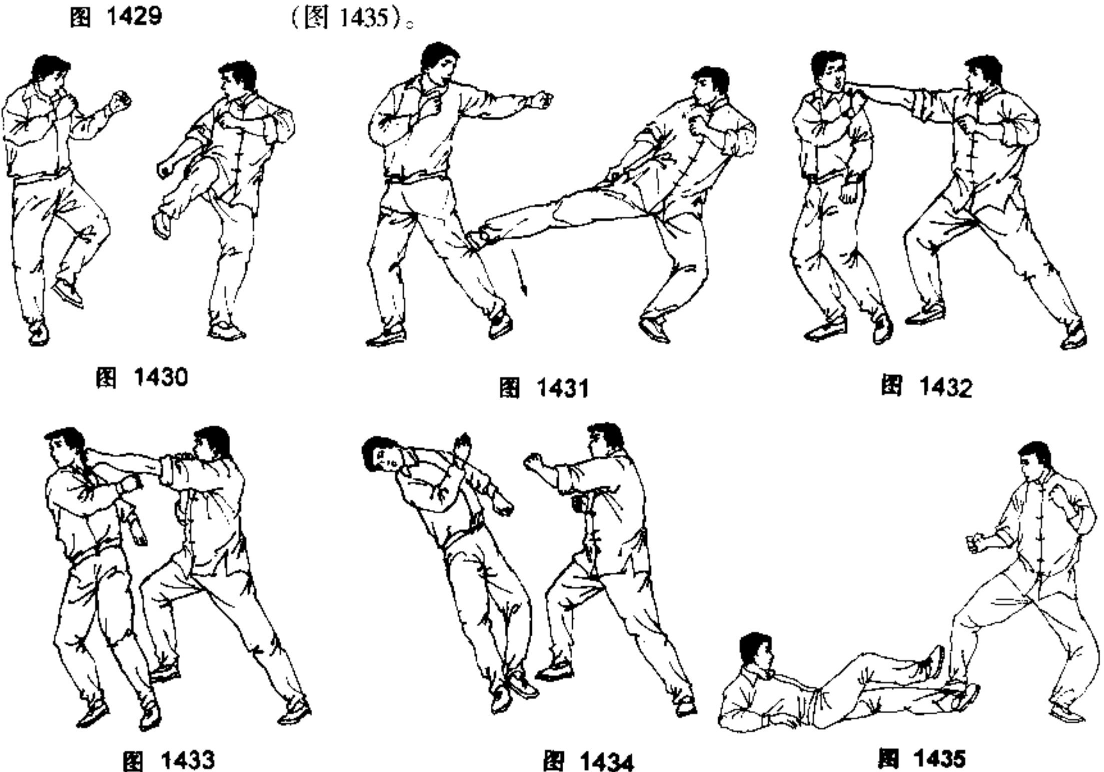


图 1430　图 1431　图 1432

图 1433　图 1434　图 1435

(3)对对方后腿攻击时的截击与反击

双方由戒备势开始(图 1436),李小龙做好了迎击对方进攻的准备,当对方欲用后脚向李小龙攻来时(图 1437);李小龙在弄清了对手逼近的路线及把握住瞬间的有利时机后(图 1438),便迅速抬起右脚并用一记准确的低侧踢腿击中了对手的右腿踝关节处(图 1439),将对手的攻击化解于无形之中。接下来,为了进一步制服或击败对手,李小龙便又在向前顺势落稳右脚的同时(图 1440),猛然向左后方转体,并借助转体、旋身的力量用一记凶狠的左后直踹腿重重踢中了对手的头面部或喉胸部等致命空当处(图 1441、图 1442)。此腿令敌防不胜防,并将其于瞬间踢伤或踢倒在地(图 1443)。

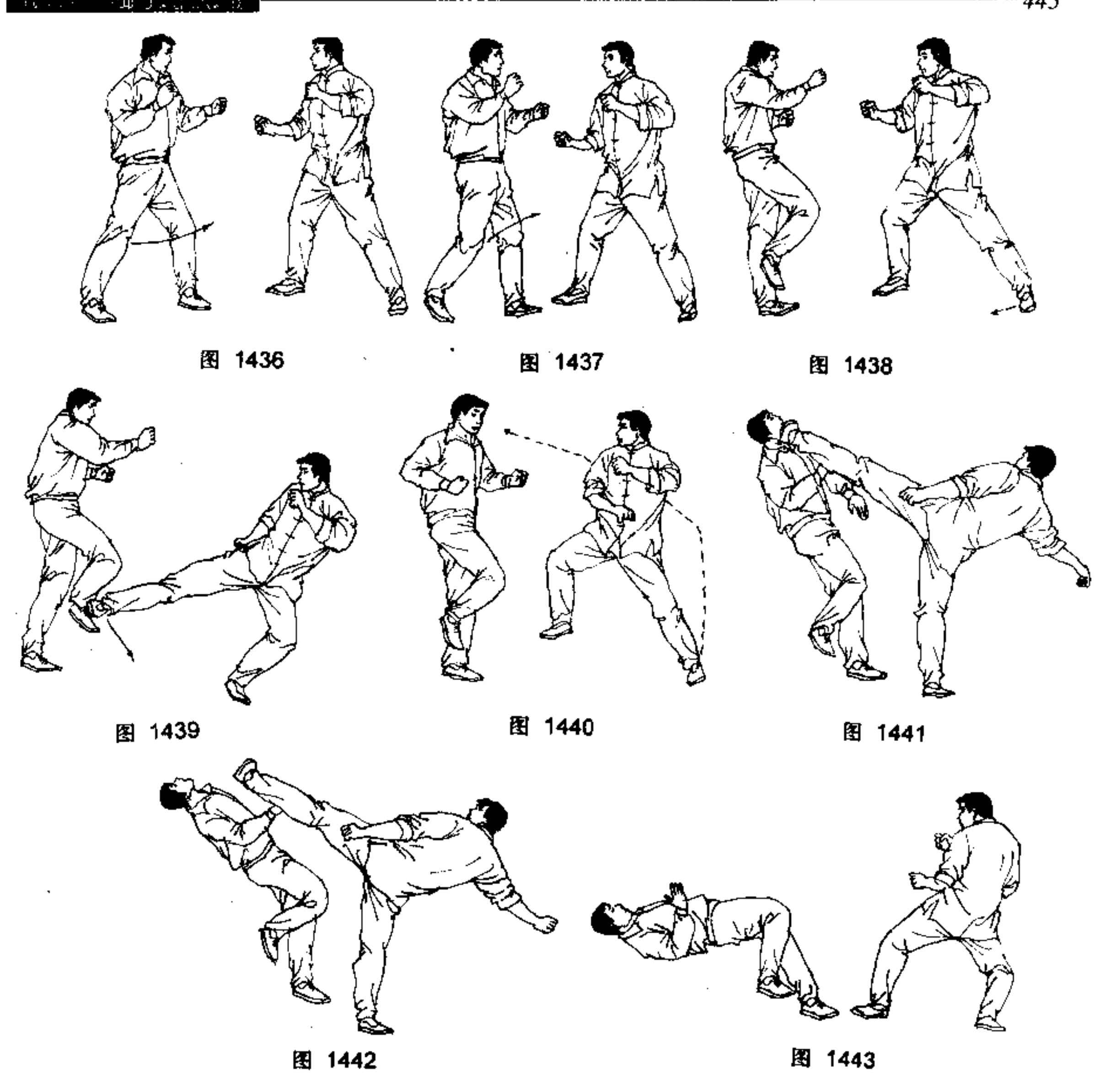


图 1436　图 1437　图 1438

图 1439　图 1440　图 1441

图 1442　图 1443

第二节　截拳道迎击战法的实战训练

迎击战法或迎击实战技巧亦是李小龙的拿手武技之一。李小龙解释，迎击对于那些不采取防护措施而一味疯狂进攻或站得过于近的对手，是最好的防御与打击手段。而且，尽管有时候研习者必须调整身体的角度，但目的也无非是为了能够更有效地去打击对方。

迎击战法与截击技巧的最主要的区别就在于前者根本就不与对方进行接触，而是直接钻进或趋进去打击对方的要害部位，而截击技巧则只能是阻止对方的攻势，而不能直接去打击对方。截击是迎击的前提与基础，或者说它们是互相弥补与补充的。李小龙说，迎击也叫突击或抢攻，它可直接或间接的运用于对方将发出或已发出攻击的时刻。在实战搏击中，有效地迎击打击法不仅可以阻止对方的攻势，破坏对方的攻击意图，并可充分打击其信心，为己方创造连续重击对方的机会。

(一)迎击战法的基本特征

在实战搏击中,当你采用先格挡再反击对手的打法时,你或许可以由此击中对手,但费时和耗力太多、太大,与李小龙所提倡的“花最少的力气取得最大的效果”的原则是不相符的,所以你即使能花费九牛二虎之力击败对方,但你的武技与打法却不属于纯正的截拳道。

在对截拳道的修习过程中,预洞先机和正确的把握时机、距离及快捷的反应与迅猛的动作,是李小龙迎击成功的秘诀所在。在千变万化的剧烈搏击中,我们如果能够熟练、自如地运用这种攻守兼备、见缝插针式的迎击技法,将大大增加我们由此发起连续反攻甚至直接击败与击倒对手的机会。这亦是国术中“敌不动,我不动,敌一动,我就先发制人”这一武学名言在实践中的具体体现。

迎击战法在发力与技巧上,以巧妙变化为主,它强调的是动作的简捷、流畅、准确、多变,反对以蛮力、硬度去与对手死拼。同时,它亦从打空门、打角度、打距离差和打时间差处着眼,主张以短快、灵活的运动,在避敌攻击锋芒的同时,以迅捷、明快、强劲的技法去趁机重创对手。

(二)掌握迎击战法的必备要素

李小龙曾说过,截击战法并不是单纯的反击技巧,它完全是一种善于发现并利用对方的攻击意图与行动,来成功地达到己方争取搏击主动,化被动为主动的一种高深武技和一套完整的打法体系。因此,李小龙要求习者除了要练就完美的动作技巧外,还需从内在素质和潜在特质方面进行修炼。否则,不但无法有效阻止对方的攻势,还有可能会弄巧成拙而反遭对方的猛烈痛击。

迎击战法所必备的内在素质与潜在特质如下。

1. 必须具有敏锐的洞察力与准确的判断力。
2. 必须具有精确的把握时机的能力。
3. 必须具有首发击中的能力。

(三)迎击战法的战术表现形式

迎击战法的主要表现形式与主要战术表现方法如下。

1. 直取快攻打击法

在实战搏击中,当对方明显出现防守漏洞或空当时,他自己往往感知不到而忽视防范,这时己方可“出其不意,攻其不备”,正好打对方一个措手不及。

2. 引逗巧攻打击法

即在实战搏击中先用虚招或诱敌等战术去吸引对方的注意力,引开其防守部位,并抓住这一瞬间,然后可按自己的意图,以迅雷不及掩耳之势去突然打击对方。

3. 抢打快攻打击法

即在实战搏击中当己方知道自己的动作速度与动作优势明显快于对方时,只要对方出招,己方就可果断出击,“手快打手慢”,抢先达到击打目标。

4. 佯输诈败打击法

即在实战搏击中己方可突然移步抽身而走,用诈败之法脱离击打,当对方信以为真而紧随追来时,则正是用奇袭击之的较好的打击时机,它往往可使对方遭到意外的打击而落败。

5. 击情直攻打击法

实战搏击中当对方走神、消极逃避、精神不集中时,可及时予以创击,己方亦可故意放慢节奏,当对方适应了己方的慢节奏后,己方拳手可再用快攻打法去突然重创之,可在对手的意料之外得

手。

6. 选择漏洞打击法

实战搏击中当对方在攻击落空时,往往控制不住重心,以致影响步子移动,并随之出现各种漏洞,这时己方可选择最有利的角度去重创对方。

7. 制敌机先打击法

在实战中,对方一般会有习惯性预动或动作先兆,如出拳前先撤臂,起腿前先侧身等,从而暴露了进攻的意图。此时,己方可乘机而人,抢先利用简捷、快猛的动作进行打击,给敌以迎头痛击。

(四)迎击战法的具体运用方法

迎击战法是截拳道中的主要攻击形式与反击手段之一,任何一位欲精纯于截拳道的习者,都需在迎击战法上多花费时间与精力。而对于搏击者来说,此技可运用于各种情况的对抗,是一种极具效率的反击技巧。

1. 对对方手部攻击的迎击与反击

(1)前直拳迎击接左拳反击

双方由戒备势开始(图 1444),李小龙做好了迎击对手进攻的准备,当对方抢后手右拳向李小龙上盘打来时,李小龙便迅速靠近对手(图 1445),并充分利用前手靠对方最近,和两点间直线最短的原理,用一记凶狠的右直拳抢先击中了对手的面部空当处(图 1446),攻其以措手不及。然后,李小龙又抓住战机并用一记强劲有力的左直拳重重击倒了对手(图 1447、图 1448),而不给对方以踹息或躲避之机。

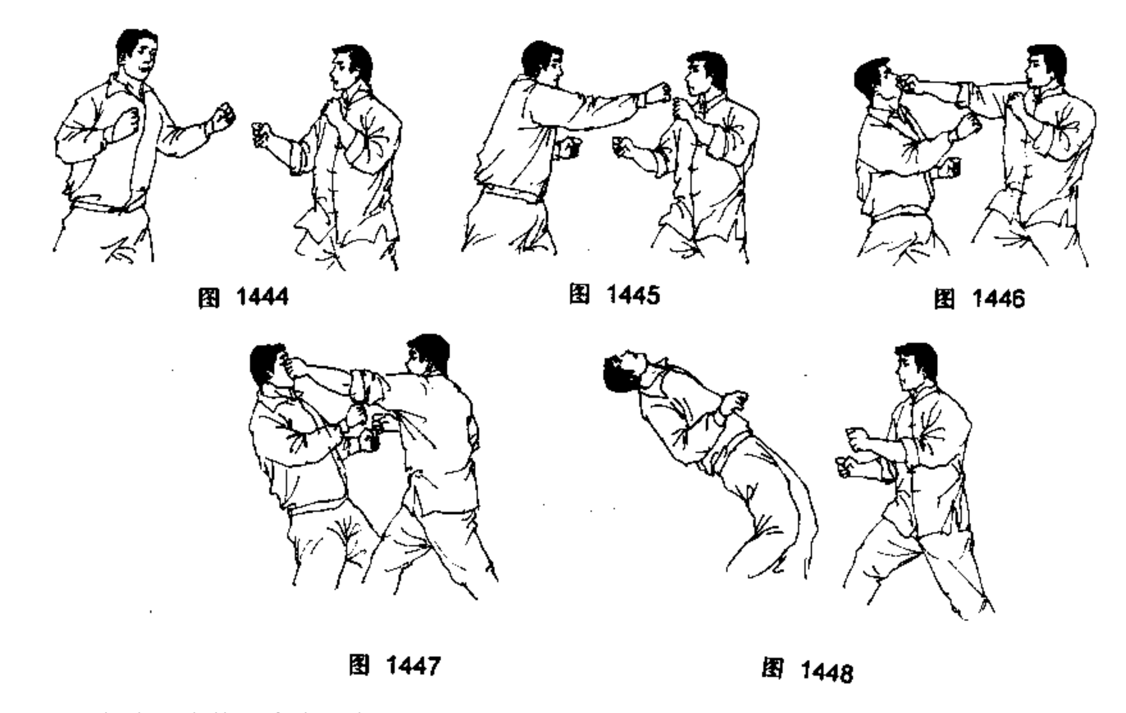


图 1444　图 1445　图 1446

图 1447　图 1448

(2)侧踢迎击接翻背拳反击

双方由戒备势开始(图 1449),对方先发起进攻(图 1450),当李小龙看到对方用右勾拳(或右直拳)攻来时,李小龙先略将上体侧倾以避开对方的锋芒(图 1451),同时不失时机地抬起了右脚,用一记凶狠的侧踢腿重重击中了对手的中盘要害处(图 1452、图 1453),从而将其战斗力彻底摧垮。

随即用反背拳将其于瞬间击昏或击倒在地(图 1454)。

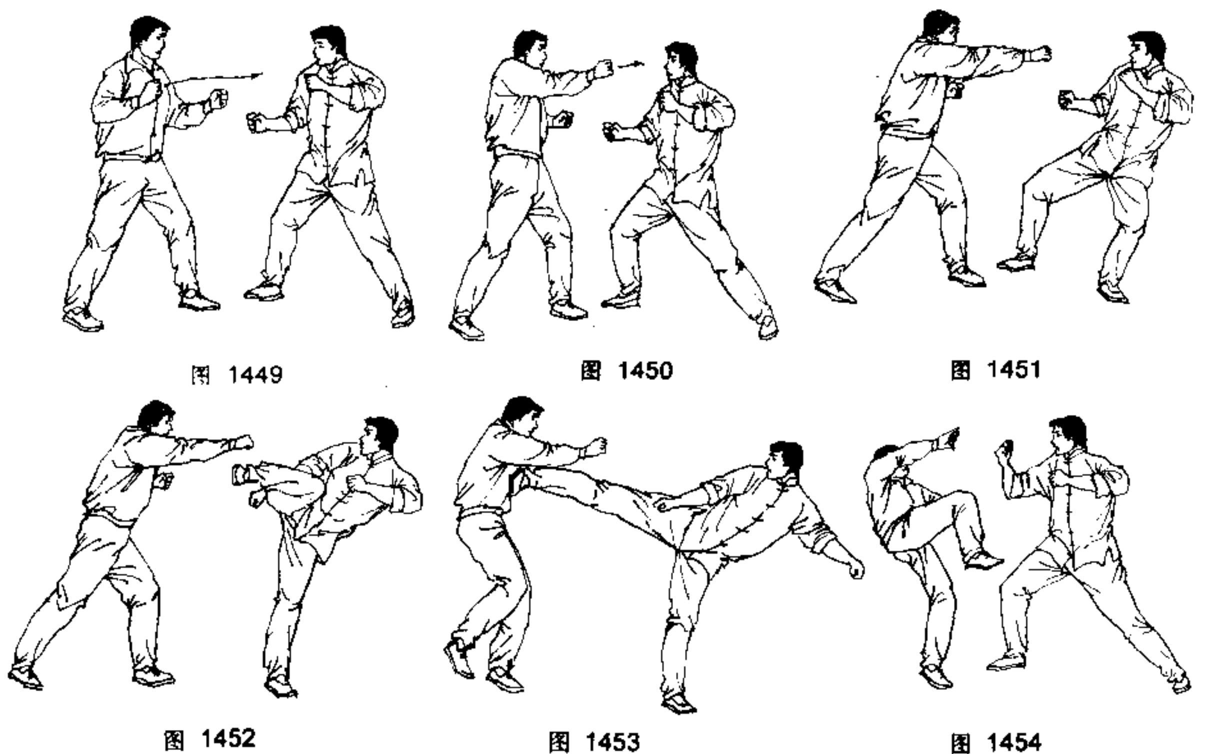


图 1449　图 1450　图 1451

图 1452　图 1453　图 1454

2. 对对方脚部攻击的迎击与反击

(1)侧踢迎击再接侧踢反击对方上盘

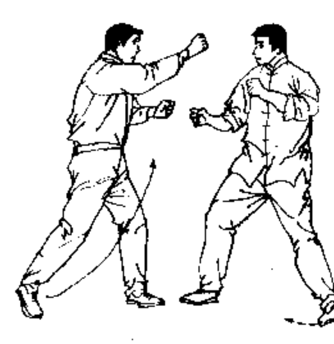


图 1455

【运用方法】 双方由戒备势开始，当对方欲用右腿向李小龙攻来时(图 1455)，李小龙在判明对方逼近的动作及路线后(图 1456)，便迎上去对准其胸部狠狠攻出了一记侧踢腿(图 1457、图 1458)，在对方的意料之外得手。这一脚不仅阻止了对手的进攻，还可将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1459、图 1460)。如果这一脚未能将对手击倒时，可再补上一记侧踢，最终将对手制服或击倒。

【技击要领】 李小龙在影片《猛龙过江》中曾表演过这一动作，即他与美国请来的第一个杀手进行打斗时，第一次将对方击倒时的动作，当时的动作背景与角度则如(图 1461)所示。在这里，由于李小龙起腿迅速，且不会暴露意图，所以是一种极好的反攻型腿法。在实战中，用此腿法对付一个左手

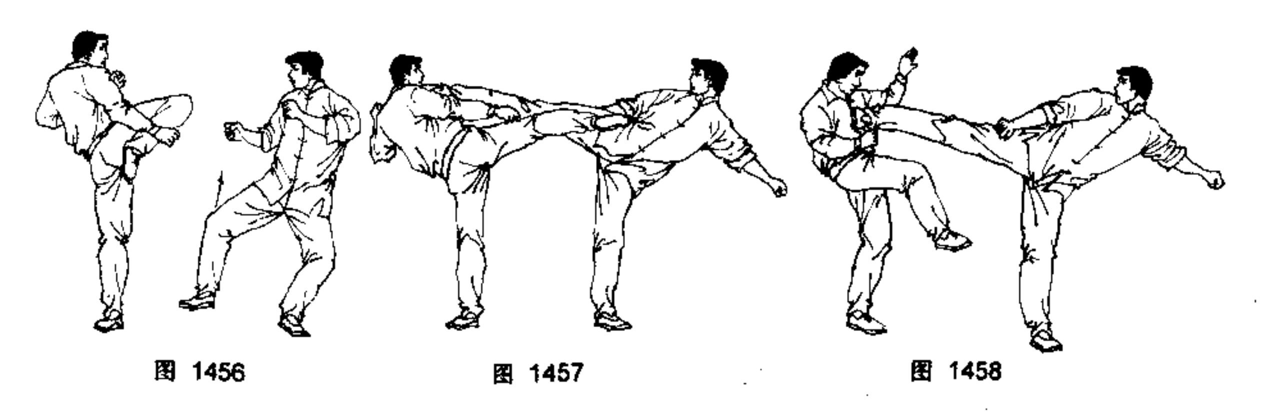


图 1456　图 1457　图 1458

在前而又只注重用腿攻击的对手极易奏效，因为己方可充分利用距离上的优势去直接重创其头部，使其根本无暇回防。

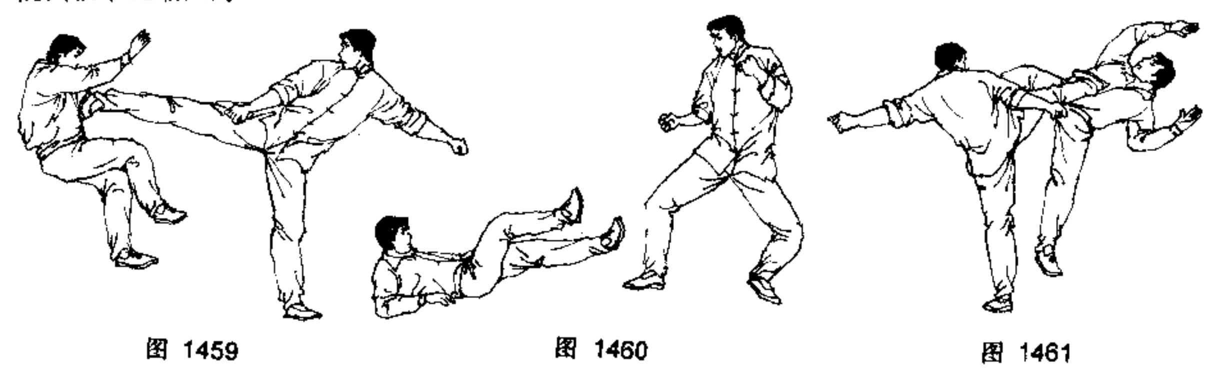


图 1459　　图 1460　　图 1461

(2)转身后直踹迎击对方中盘

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1462)，对付一个左手在前的对手，当其欲用右腿攻来时，李小龙先用前手虚晃以干扰对手(图 1463)，同时迅速向左后方转体并不失时机地抬起了左脚(图 1464)，用一记强劲有力的左直踹腿去狠狠踢击对手的胸腹部致命空当处(图 1465)，在对手的意料之外得手(图 1466)，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1467)，制敌于瞬间。

【技击要领】 本招法是李小龙比较典型的打法，如果不用直踹腿时，则可换用旋身后扫踢腿(即旋踢)去重创对方，当然这亦是电影《龙争虎斗》中的一个镜头，而且李小龙曾连续用了两次，其具体细节则如(图 1468、图 1469)所示。即当对方扑过来时，先闪开对方的打击，然后趁对方冲过来未收住脚或在未恢复防御姿势时向对方反攻，因为对方在完成进攻动作的短暂时间里，是不会再有其它动作的。

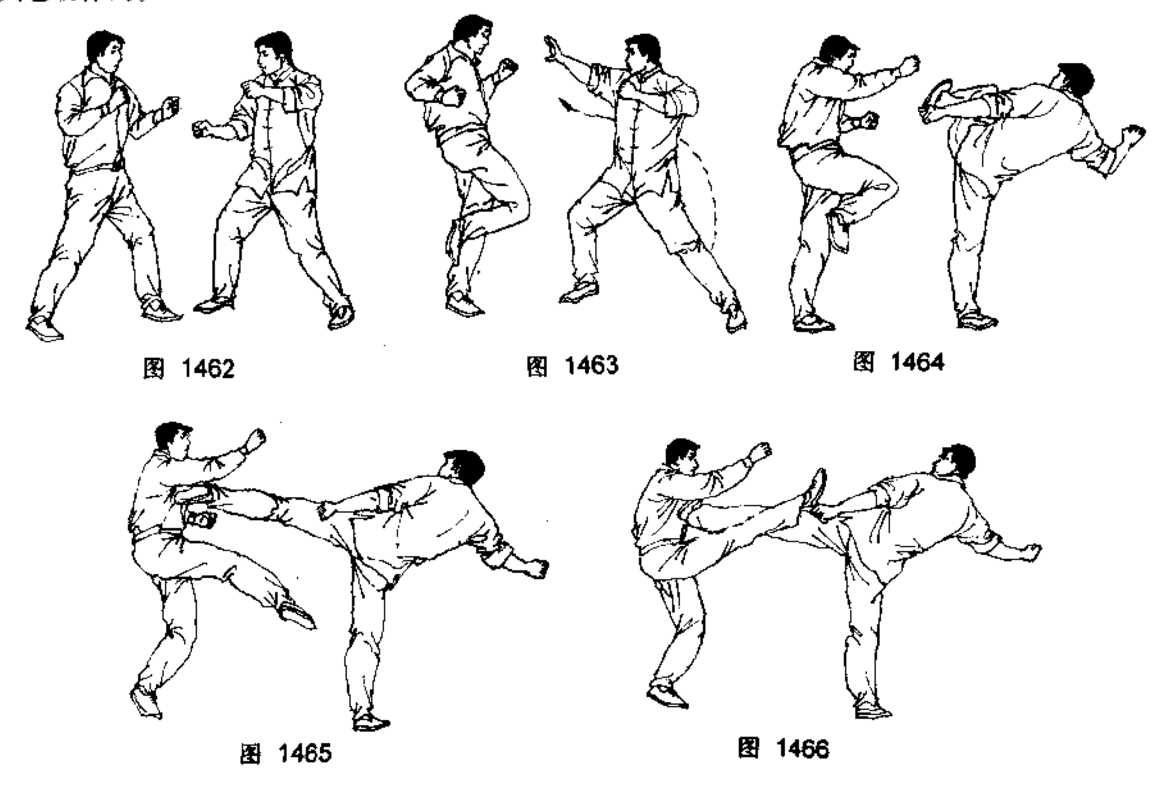


图 1462　　图 1463　　图 1464

图 1465　　图 1466

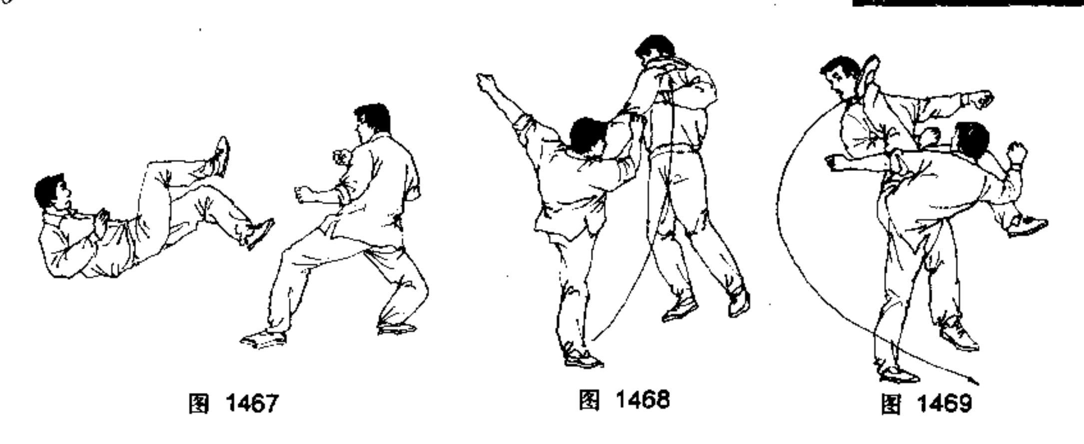


图 1467　　图 1468　　图 1469

第三节　截拳道诱敌战法的实战训练

在截拳道中，诱敌战法是指故意暴露自己的空门来引诱对方先出手，然后再乘机反击对方的方法。李小龙常运用诱敌技法来对付技术较优的对手。

诱敌技法几乎与假动作攻击一样，但假动作攻击只是诱敌技法中的一部分。在假动作中，要设法欺骗对方对你的假动作做出错误的反应。而"诱敌"，则需要你暴露出身体的一部分，以诱使对方对该部分进行攻击。一旦对方这样做了，我方则需在采取防御的同时，进行猛烈的反击。李小龙曾说："实战本身就是两人之间的斗智过程，因此你不妨诡诈一些。"

(一)诱敌战法的基本特征

象李小龙这样拳术高手，在没有初步掌握对方的情况以前，是不发起攻击的，而是以各种方法引诱对方实行攻击，并由此露出破绽并进入己方的有效打击范围，然后再反击并将对方加以制服。

诱敌战法确是一种妙策，运用起来相当安全，而对于对方来说却具有极大的威慑力，因为他在逼近李小龙时，极易遭到他的出其不意的打击。通常情况下，主动引诱对方进攻，远比耐心等待对方先行攻击更为有利，因为诱敌是主动的，再者诱敌的动作常包含有策略与方法的运用。这时，由于对方进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御，所以诱敌能为自己创造许多绝佳的攻击机会。

诱敌技法亦可理解为"先静钝锐，后发制人"，即先发制人用锐气，后发制人要用潜力，把对手的锐气挫损到最大限度，把自己的潜力积蓄到最大程度去重创对手，这才是技击家运用潜力和锐气的奥妙之处。

诱敌战法，必须巧妙利用空间条件，造成对手策略上的错误，然后才能有机可乘，将其制服。

(二)诱敌战法的运用要诀

李小龙在教学中曾讲过这样一个例子：一个猎雁人以巧妙的方法接近雁群，向头雁猛开一枪，头雁应声倒地。当他自信地走近猎物时，只见头雁突然飞起，照准猎人眼睛猛啄一口，然后快速飞走了，猎人的眼睛却从此失明了。老猎手反被雁所伤，其原因在于大雁运用"诱敌"谋略，假死复活，麻痹了猎手，从而对猎手实施了出其不意地攻击。

搏击运动是用诈的场所，运用各种手段麻痹对方，是高水平的武师所必须做到的。诱敌战法则是用诈的具体表现，它确能获得意外的效果。

诱敌战法的战术思想是旨在诱使对手暴露某一特定的部位或诱使对手采取某特定技巧作攻

击。在这里，诱骗对手采取某特定反应或特定技巧先攻是问题关键。运用诱攻技术，还应对自身素质、技术有所认识，若拳手的步法迟缓、反应滞板、动作僵硬与反击（打击）的技术不佳，刻板地套用李小龙的诱敌战法，无疑是弄巧成拙。如果习者不能从根本上对李小龙的整个武技体系进行深入研究，则他绝无法进入截拳道。截拳道一代宗师李小龙是真正的欺敌（诱敌）大师和智慧型搏击家的典范，其有关的诱敌战法的理论和实践至今仍为世界各国搏击家们所推崇和广为借鉴。

（三）诱敌战法的战术特点

诱敌战法的战术特点就象拳王阿里的风格差不多。阿里在比赛中常将双手放下，以露出头部空当引诱对手出拳攻来，尔后趁势予以连续反击。此法是最常用亦最易实现的诱敌战术，不过习者需能熟练地以此姿势去应敌变化和搏击，此为诱敌战法运用之前提。

在实战搏击中，不论采用哪种露空战术诱使对手采取特定的技巧先攻时，习者都需立即洞察对手暴露的虚隙，同时以凌厉的技法顺势进行反击，即在反击后需能善用优势，并继续做连续攻击直到对手倒下为止。李小龙说，搏击中的施计用策大抵出自虚实的变换和运用，虚实变换在于欺骗对手，隐蔽自己的真实意图，并避免被动，掌握主动、击溃对手，保存自己。

恃强骄纵之敌，往往无所顾忌。对付这种对手，可利用其骄纵轻狂的心理，选择有利角度设下圈套，故意未以虚形，诱其上钩，将其歼灭。隐蔽企图是诱敌取胜的基础，诱敌入网是摧毁对方的关键。要取得成功，必须在诱敌手段上多下功夫。

虚而实之，实而虚之，是示形用诈最常用的形式，久而久之，就会使对手产生这样的印象：虚者，实也；实者，虚也。一旦对手形成这种思维定势，当你示虚之时，它就会误认为你暗中作了准备，示虚乃诱兵之计，从而不敢轻举妄动，这时己方可采取简捷的招法去直接重创对手，在其意料之外得手。再者，感性的直观，会使人看不到事物的真相，思维的“直线运动”，也常会把人的判断引入歧途。

（四）诱敌战法的具体运用方法

李小龙经常运用的诱敌战法有如下几种，习者可根据自身的实际情况而有针对性地去练习与研究，而不得拘泥于形式。要知道截拳道“系追求精神和肉体完全自由的的一种武道，其方法亦只求心悟”。当然，其目的在于启示和引导习者去“探求和创造真正属于自己的武技”，这才是真正意义上的截拳道。

1. 故意暴露出上盘的反击打击法

双方由戒备势开始（图 1470），李小龙在注意观察着对手的面部表情，并等待着他的第一个动作。由于双方间是近距离而且李小龙已故意暴露出了上盘空当来，所以对手自然会先以拳法发起攻击（图 1471）。此时，李小龙在头部略作闪避以避敌锋芒的同时，以一记迅猛的右直拳击中了对手的下颏（图 1472）。接下来，又是一记凶狠的左手直拳重击（图 1473）。而且为了进一步扩大战果，李小龙对准对手的面门又是一记强劲有力的右直拳重重打击（图 1474）。然后，便又不失时机地抬起了右脚（图 1475），以一记具有毁灭性力量的中位侧踢腿狠狠击中了其中盘致命空当处（图 1476、图 1477），攻敌措手不及，并将其踢伤或击倒在地，制敌于瞬间。



图 1470

2. 故意暴露出中盘的反击打击法

双方由戒备势开始（图 1478），李小龙仍在注意观察着对手的面部表情，并等待他向自己中盘

攻来的动作。当对手果真起前脚向自己的胸腹部攻来时(图 1479),李小龙迅速用右手臂向外挡开(图 1480),同时不待对手将腿收回或换腿再攻,李小龙早已疾起右脚且用一记凶狠的低踢腿重重击中了对手的支撑腿膝关节(图 1481)。紧接着,迅速向前落稳右脚,并连续用一记具有摧毁性力量的左高扫踢腿狠狠击中了对手的头面部致命空当处(图 1482、图 1483),令敌防不胜防,并将其于瞬间踢伤或凌空踢翻在地(图 1484、图 1485)。

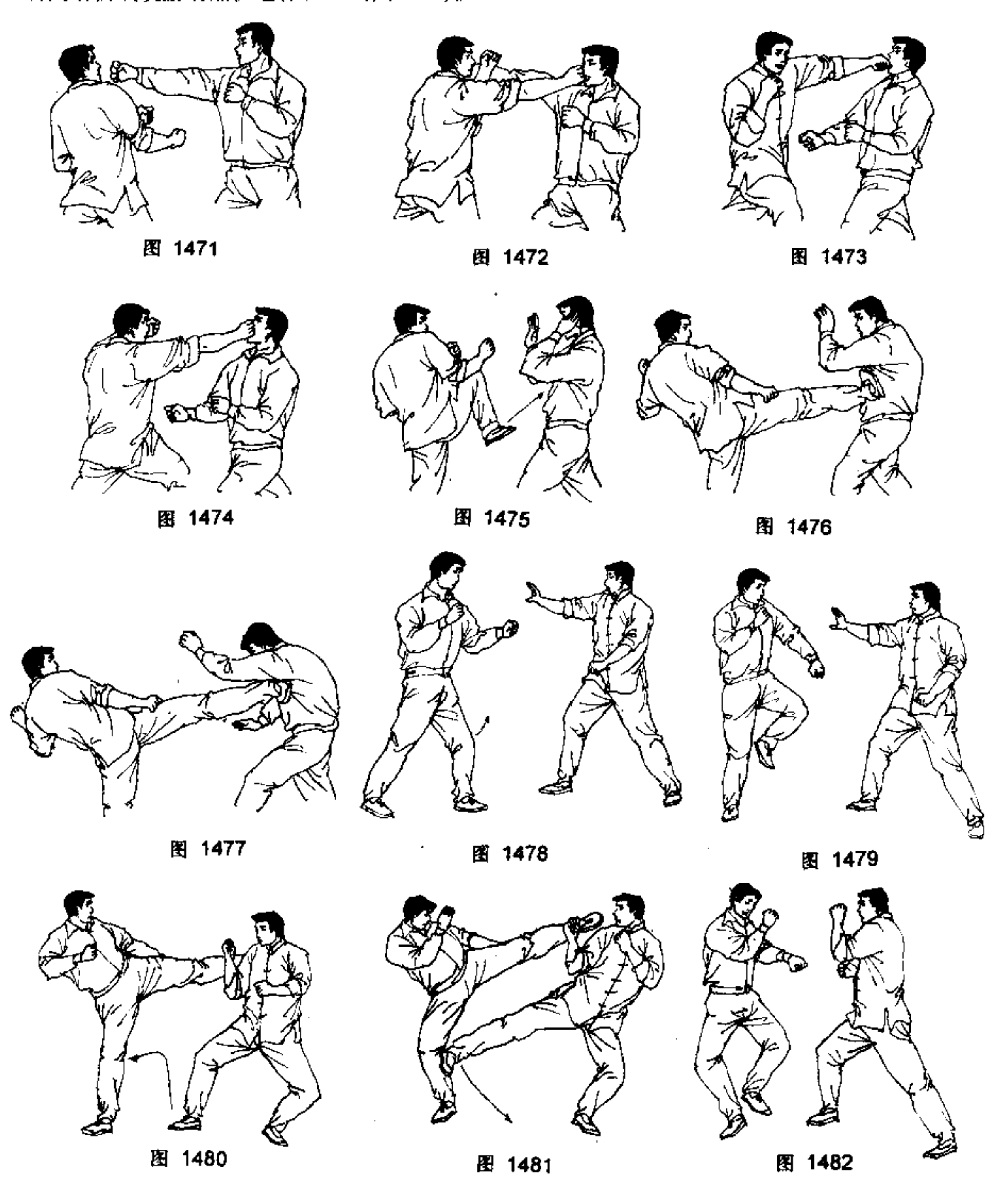


图 1471 图 1472 图 1473

图 1474 图 1475 图 1476

图 1477 图 1478 图 1479

图 1480 图 1481 图 1482

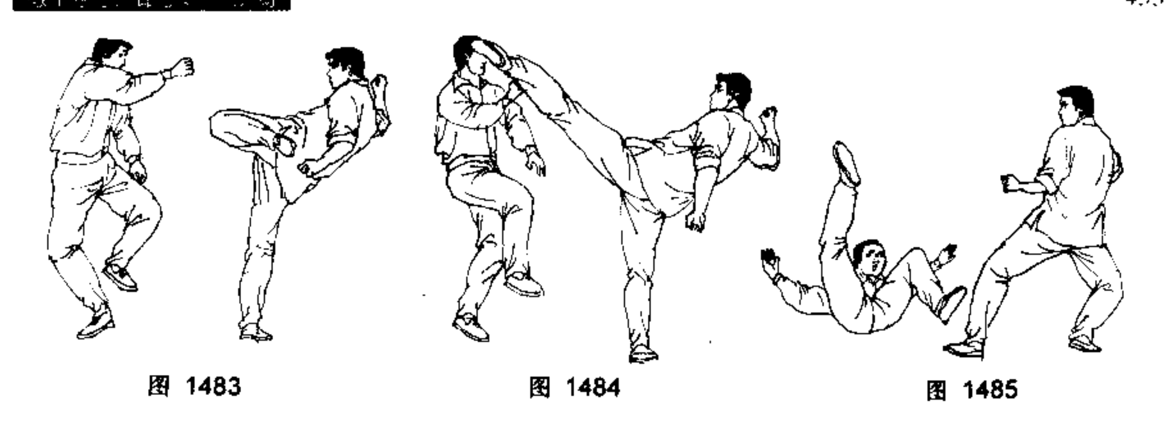


图 1483　　图 1484　　图 1485

3. 故意暴露出下盘的反击打击法

双方由戒备势开始(图 1486),李小龙把精力故意集中在中、下盘,而诱敌向下盘进攻(图 1487)。当对手里真起前腿而欲用低位踢法攻来时,李小龙迅速抬起右脚而避过了对手的首发攻击(图 1488),同时疾用一记迅猛的高位侧踢腿去重重打击对手的头面部致命空当处(图 1489)。此踢击在对手的意料之外得手,并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1490),制敌于瞬间。

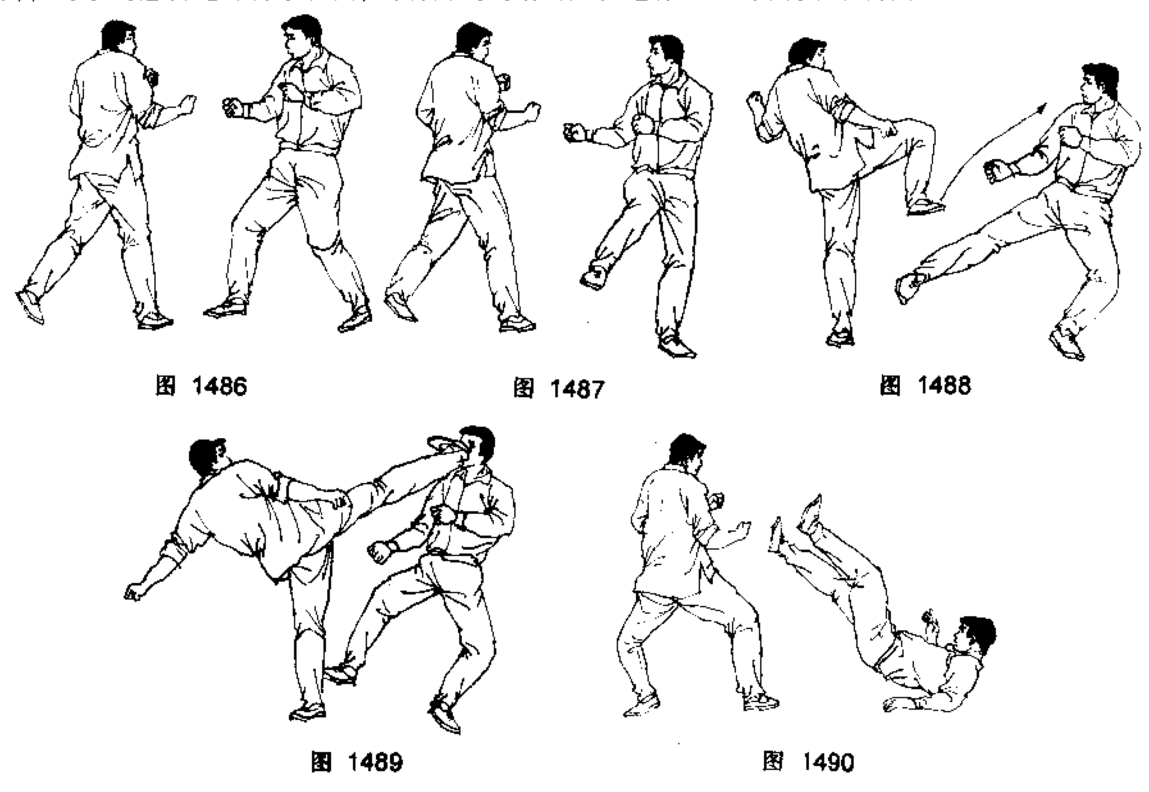


图 1486　　图 1487　　图 1488

图 1489　　图 1490

第四节　李小龙战胜职业踢手的最佳武技

所谓战胜职业踢手的最佳武技,在截拳道中属于防御与反击的范畴。因为在当今的很多流派中都以踢技而著称,如美式踢拳、空手道、硬式空手道、自由搏击、跆拳道及泰国拳等等,所以说怎样对付那些擅长腿法的高手,十分重要。

实际上,截拳道亦是以腿法为主的功夫,盖因腿力远胜于手的优势,使得李小龙格外推崇于腿法的运用,腿法因此成为李小龙的重要打斗武器与主要获胜的手段。在实战搏击中,腿法不仅用于

主动攻击，而且以腿法为主的防御与反击法也是其一大宗法，这与李小龙提倡腿法的理论是一脉相通的。

本文所介绍的是李小龙常用的以腿法防守和腿法反击为主的截拳道防御与反击技巧。

(一)格挡防守与反击技巧

1．上肢格挡接侧踢反击对方后腿进攻

双方由戒备势开始(图 1491)，对付一个左手在前且欲用后腿向我上盘攻击的对手时(图 1492)，由于已错过了最初截击或迎击的时机，因此李小龙便疾用前手臂敏捷地挡开了对方的凶狠踢法(图 1493)。随后，不待对手将攻击腿收回或换招再攻，李小龙便不失时机地提起了右脚(图 1494)；然后，将右脚由屈到伸，用一记凶狠的侧踢腿重重击中了对方的胸腹部致命空当处(图 1495、图 1496)，攻敌措手不及，并将其踢伤或狠狠击倒在地(图 1497)。

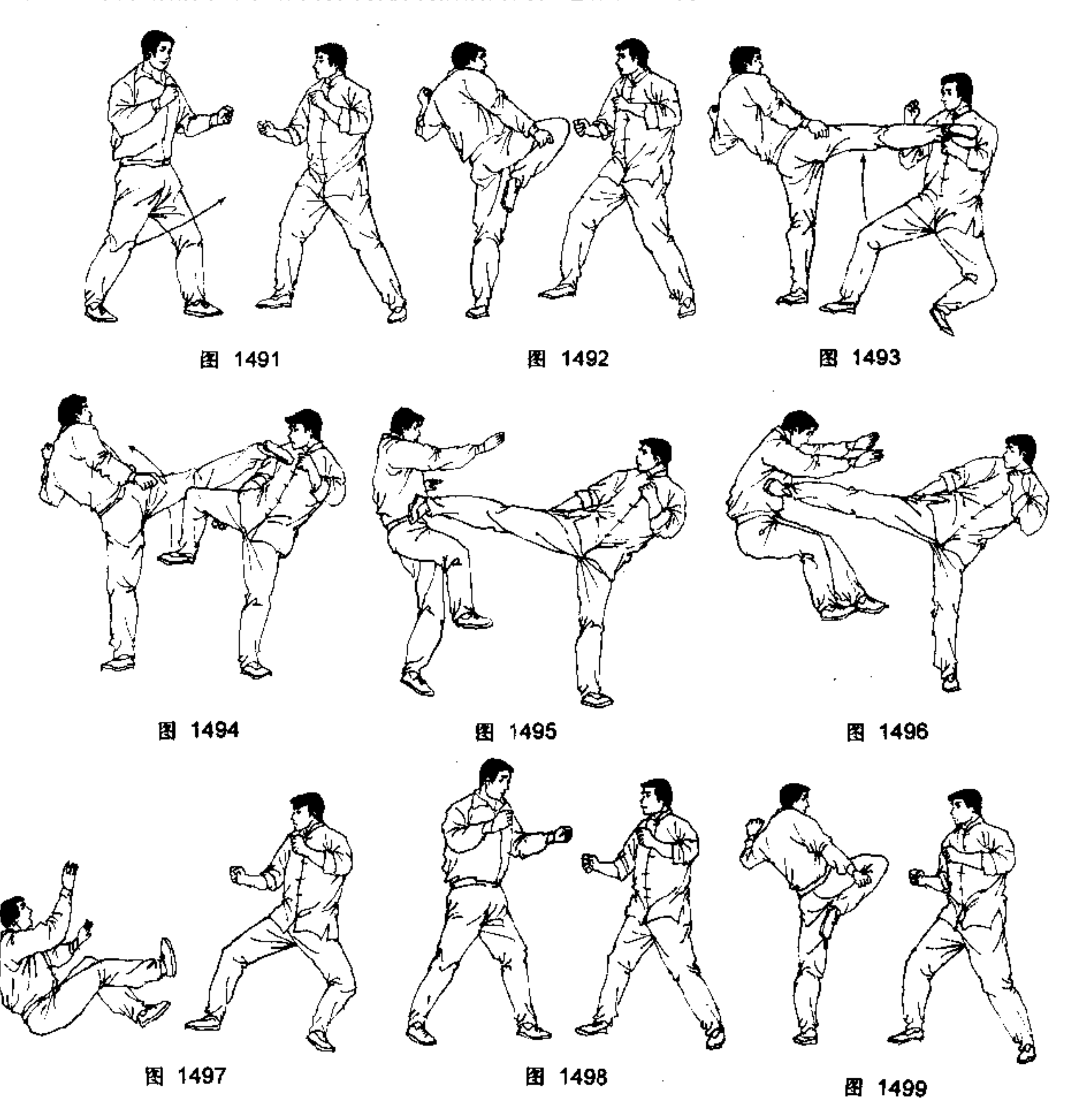


图 1491　图 1492　图 1493

图 1494　图 1495　图 1496

图 1497　图 1498　图 1499

2. 上肢格挡接后旋踢反击

双方由戒备势开始(图 1498),对付一个左腿在前的对手,当其欲用后腿攻来时(图 1499),李小龙可先用前臂挡开这一猛击(图 1500);随后,不待对手将右腿收回或换招再攻,李小龙早已又在向左后方转身的同时(图 1501),踢出了一记具有毁灭性力量的左后旋踢腿且重重踢中了对手的头面部或颈部等致命空当处(图 1502)。此腿令敌防不胜防(图 1503),并将其于瞬间踢伤或凌空踢翻在地(图 1504、图 1505)。

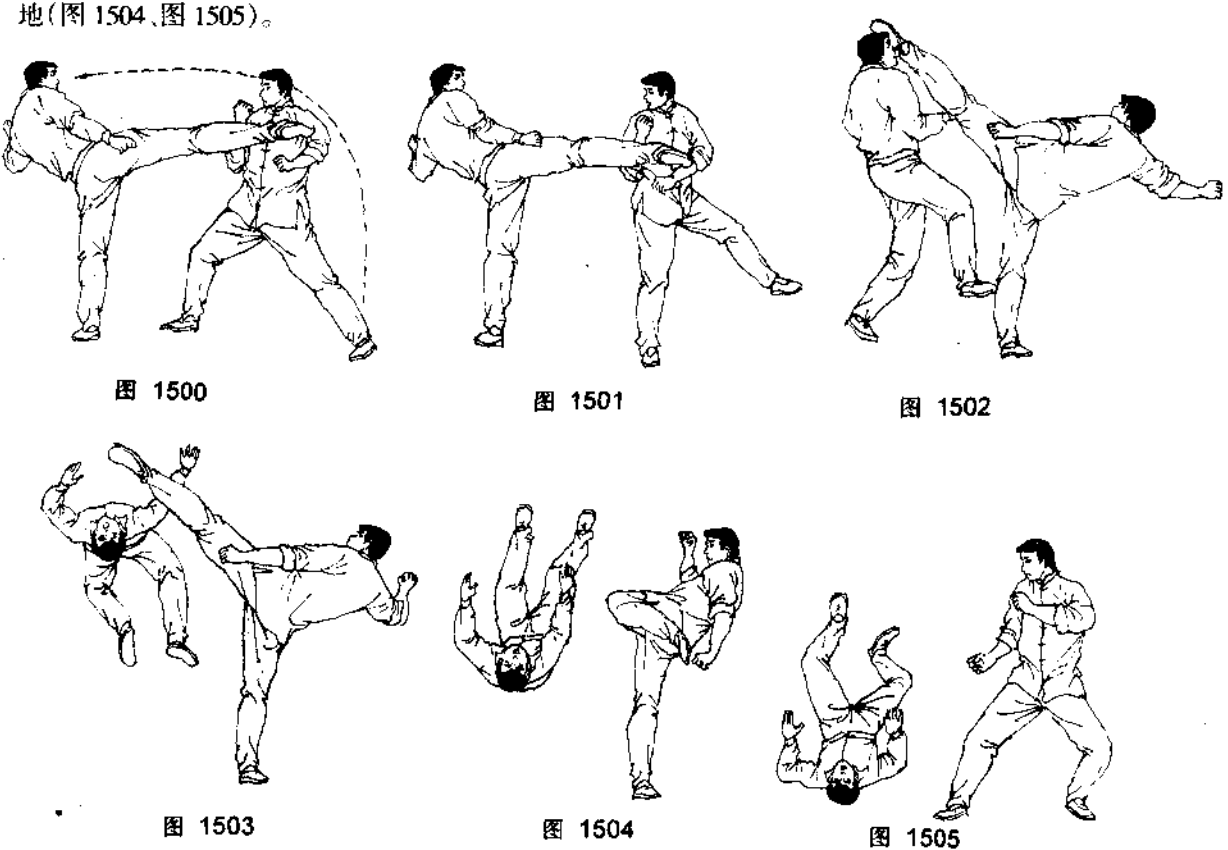


图 1500　图 1501　图 1502

图 1503　图 1504　图 1505

在形成上述条件下,乘对手前冲过来未收住脚或欲形成有效防御姿势的过程中,用旋踢反击,将会十分奏效,而有屡试屡胜,无人能逃。此亦为李小龙的拿手武技之一。

(二)闪避防守与反击技巧

1. 后闪防御接趋前侧踢反击对方后腿进攻

双方由戒备势开始(图 1506),李小龙在注意观察着对手的面部表情,并等待他做动作。当对手用后腿重腿法向我上盘连续攻来时,我方可速将上体后闪以避敌锋芒(图 1507、图 1508)。随后,在对手将腿回收或下落的同时(图 1509),李小龙便在将左脚迅速前垫一步以贴近对手的同时,疾将右脚攻出而用一记强劲、有力的高侧踢腿,出其不意地重创对手的胸腹或头面部致命空当处(图 1510)。此腿攻敌措手不及(图 1511),并将其于瞬间踢伤或重重踢倒于地(图 1512、图 1513)。

2. 移步防御接后旋踢反击后腿攻击

双方由戒备势开始(图 1514),对付一个左手在前的对手,当其先用右横扫腿向我上盘攻来时,李小龙便将右脚略退一步以避敌攻击势头(图 1515、图 1516)。随后,不待其将攻击腿收回,李小龙便又在将右脚迅速向前踏出的同时,立即向左后方转体,并连续踢出了一记具有毁灭性力量的左旋

踢腿且狠狠击中了对手的头面部致命空当处(图 1517、图 1518)。此腿攻敌措手不及,并将其踢伤或重重踢翻在地(图 1519、图 1520),制敌于瞬间。

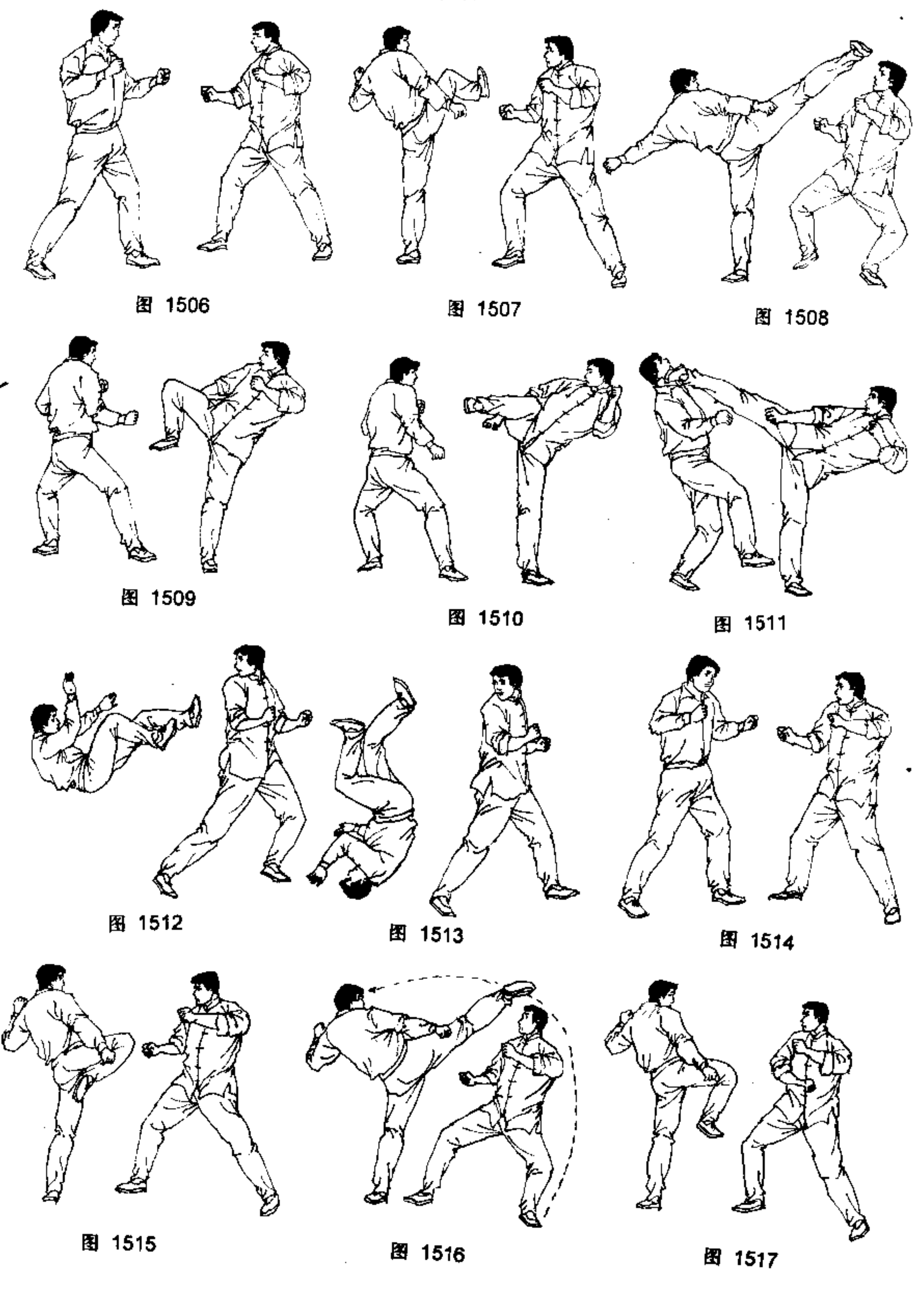


图 1506 图 1507 图 1508

图 1509 图 1510 图 1511

图 1512 图 1513 图 1514

图 1515 图 1516 图 1517

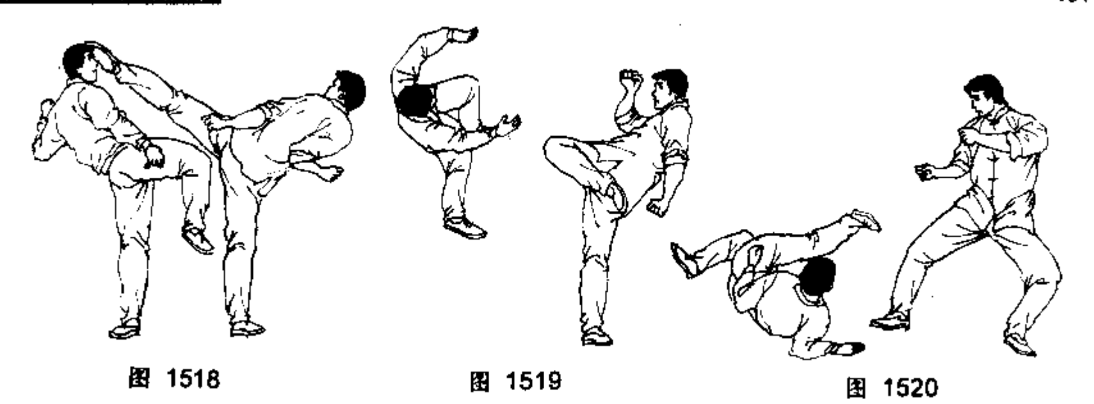


图 1518　图 1519　图 1520

3. 撤步防御接后扫腿反击高腿攻击

双方由戒备势开始(图 1521),李小龙做好了迎接对手攻击的准备,当对手猛抬右脚(图 1522),并用一记高侧踢(扫踢)腿向李小龙上盘攻来时,李小龙疾退右脚而避开了其腿法重击(图 1523)。紧接着,迅速向下蹲身(图 1524),以一记伏地后扫腿准确地击中了对手的支撑腿踝关节(图 1525),在其意料之外得手,并将其凌空踢翻在地(图 1526),制敌于瞬间(图 1527)。

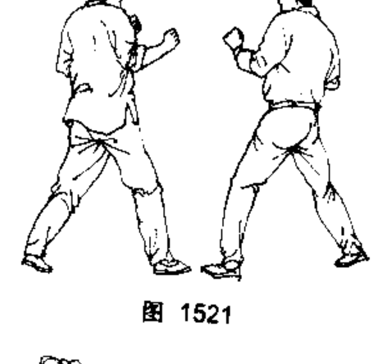


图 1521

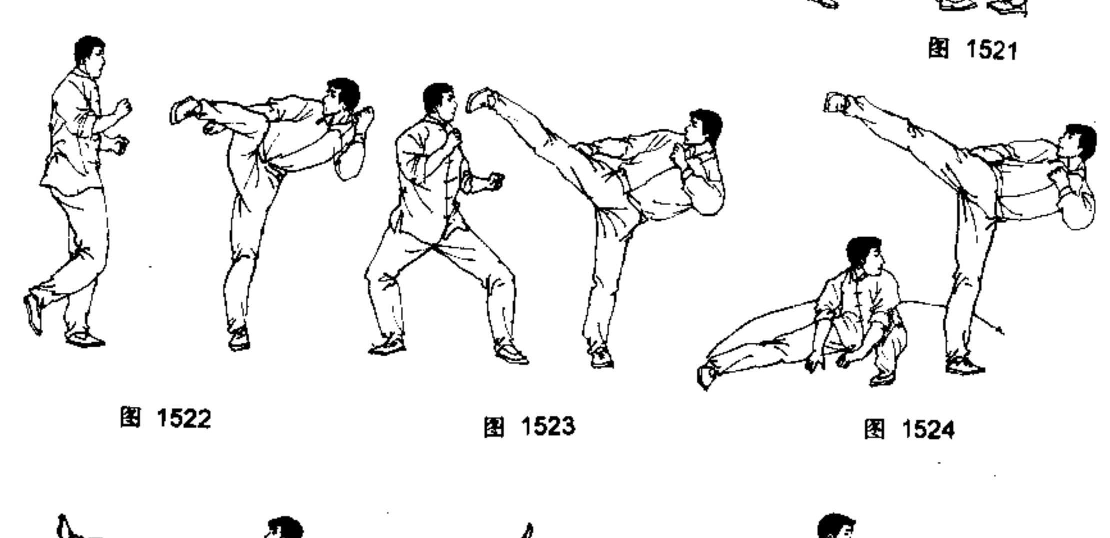


图 1522　图 1523　图 1524

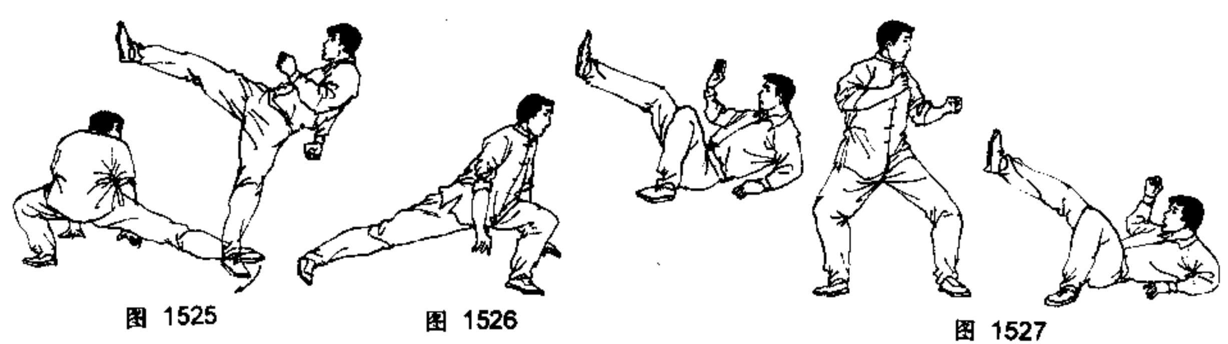


图 1525　图 1526　图 1527

(三)对飞踢技法的防御与反击

1. 对正面飞踢的防御与反击

双方由戒备势开始，面对一个强壮型的腿击高手，当对方腾空而起以右腿直线向上盘攻来时，李小龙便将右脚略后移以避敌锋芒(图 1528)。紧接着，在对方攻势已老或收腿落地前的一瞬间迅速抬起右脚(图 1529)，以一记强劲有力的高侧踢腿去重创对方的中、上盘致命空当处(图 1530)，在对手的意料之外得手(图 1531)，并将其踢伤或凌空踢翻(图 1532、图 1533)，制敌于瞬间。

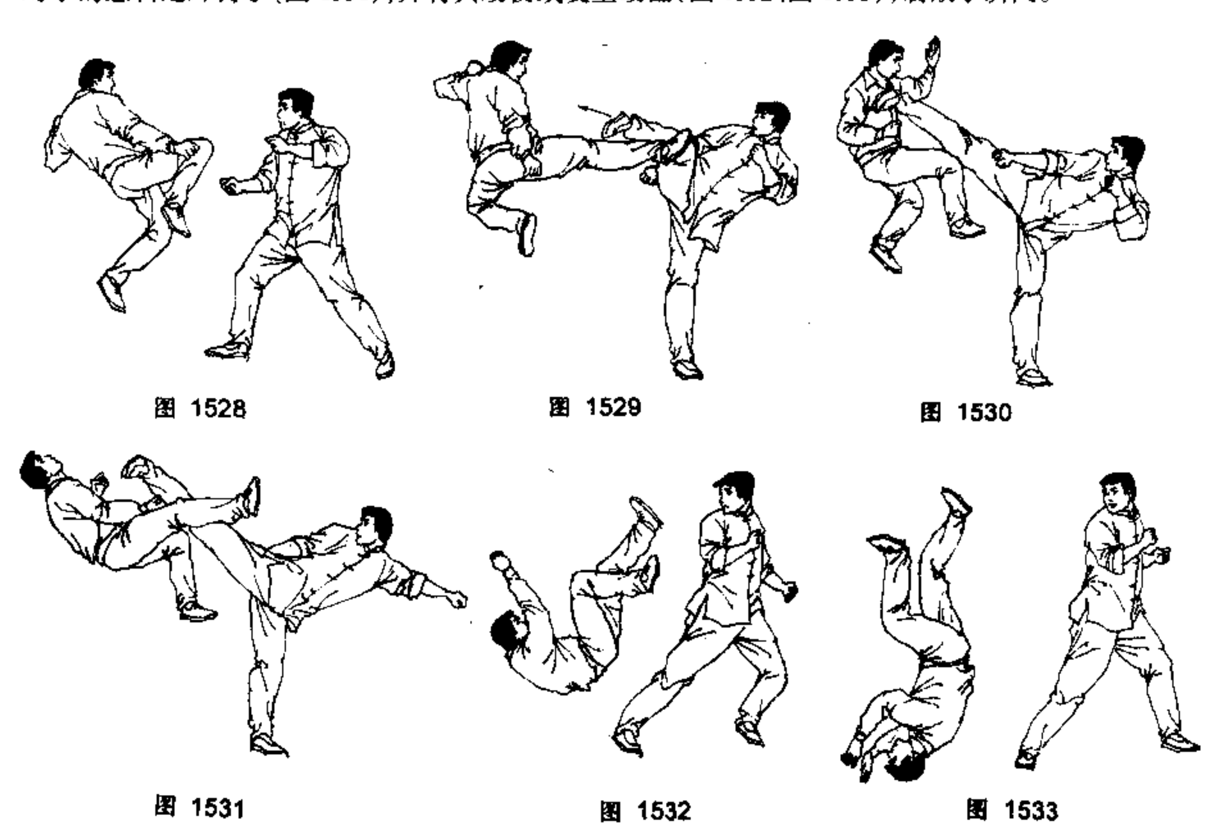


图 1528　图 1529　图 1530

图 1531　图 1532　图 1533

2. 对对方旋转飞踢的防御与反击

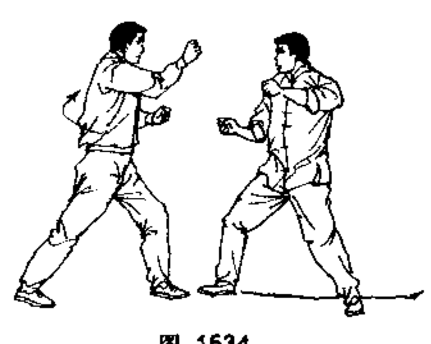


图 1534

双方由戒备势开始，李小龙面对一个反应敏捷的腿击高手，当对方冲前几步后又腾空转身用一记凶狠的飞身后旋踢腿向上盘攻来时(图 1534)，李小龙便疾步后闪，用以避敌势头，而且双膝应保持微屈以随时准备跨步反扑(图 1535)。紧接着，李小龙迅速向右后方转体(图 1536)，并连续用一记强劲有力的右后旋踢腿，重创对手的上盘致命要害处(图 1537、图 1538)，将敌踢伤或重重踢倒在地(图 1539、图 1540)，制敌于瞬间。

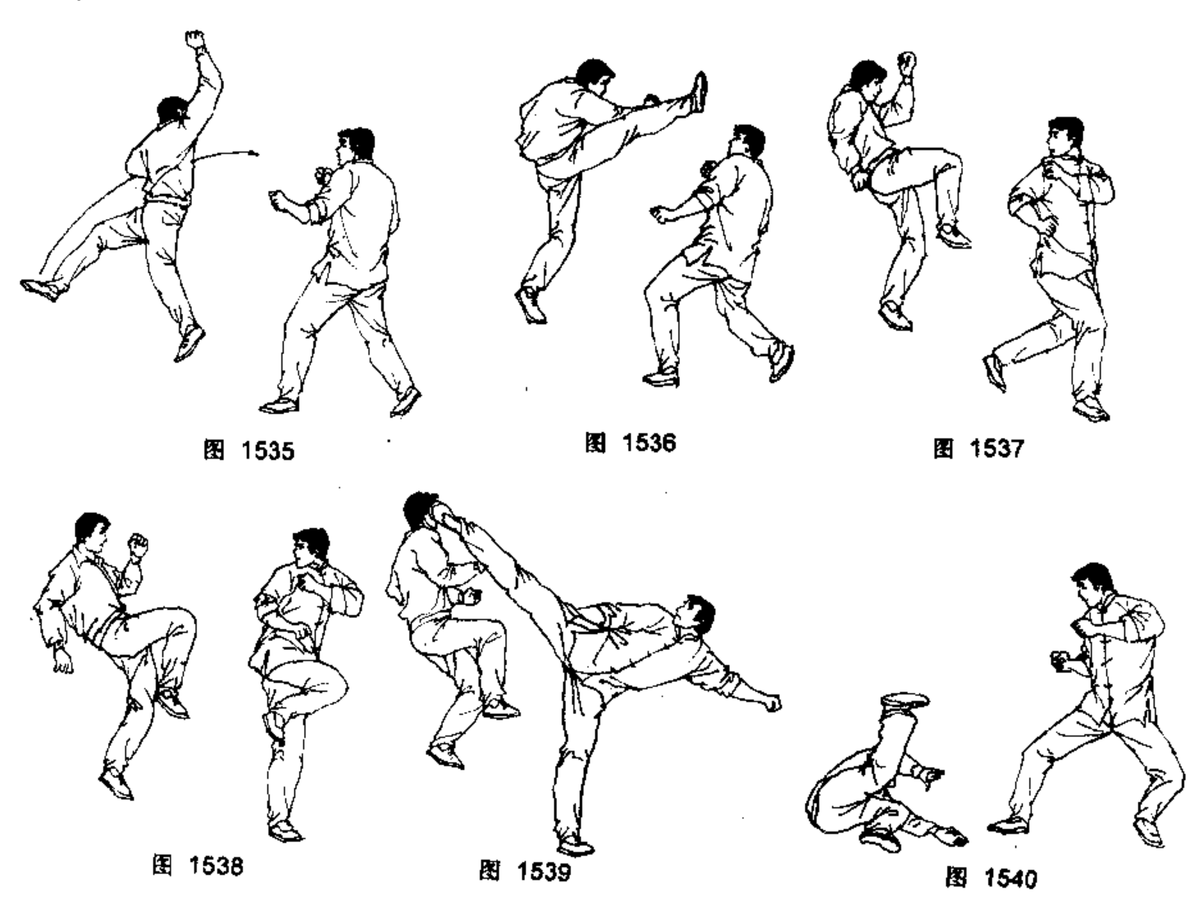


图 1535　图 1536　图 1537

图 1538　图 1539　图 1540

第五节　截拳道逆势求生的实战训练

所谓逆势，是指拳手陷人被动挨打的困境或处于劣势而不能及时反击的状态。在此时求生并非容易，但搏击运动是肉体和意志的相搏，其结果往往是残酷的，因此陷入逆境必须有背水一战的拼劲。换言之，即使仅有百分之一的逆转希望，也要以百之百的努力去争取。

众所周知，人的心理活动，大都有着共同的规律。搏击中，准确地把握和利用这些规律，往往能出奇制胜。例如，一般说来，对方对己方的行动意图的判断，多是按照传统习惯的通常的打斗法则进行的。这是因为，长期的实践活动，使人们不断丰富了知识，积累了经验，同时也容易形成思维癖癖，在判断敌情和处置情况下，容易产生习惯性思维，不由自主地按常规去判断真假虚实。因此，如果当己方的攻击受阻而一反常规去用另一种战法来出其不意的打击对手时，则常可获得意想不到的效果。这就告诉我们，逆势求生，要与形式逻辑的思维方式相悖，要力求从相反中求相成，一定要突破形式逻辑的框框，进行跳跃性的不规则思维。在这里，广泛的联想思维和反向出击，灵活地进行虚实变换等，将是逆势求生技法运用成功的前提。

李小龙在生前经常运用和提倡运用的逆势求生的技巧有如下几种。

1. 阻截失误时的调整与反击

【运用方法】　双方由戒备势开始(图 1541)，当对方欲用前腿攻来时(图 1542)，李小龙在其左腿踢出前，抢先攻击了一记右侧踢腿。若对手反应甚快而使李右腿落空时(图 1543)，李小龙便顺势疾将右脚落于对手的右脚外侧(图 1544)，而且不待对手进一步做出反应，便又在向左后方猛然转体的同时，用一记既快又狠的左旋踢腿重重击中了对手的头面或颈项等致命要害处(图 1545、图

1546)、令敌防不胜防，并于瞬间将其踢伤或踢倒在地(图 1547、图 1548)。

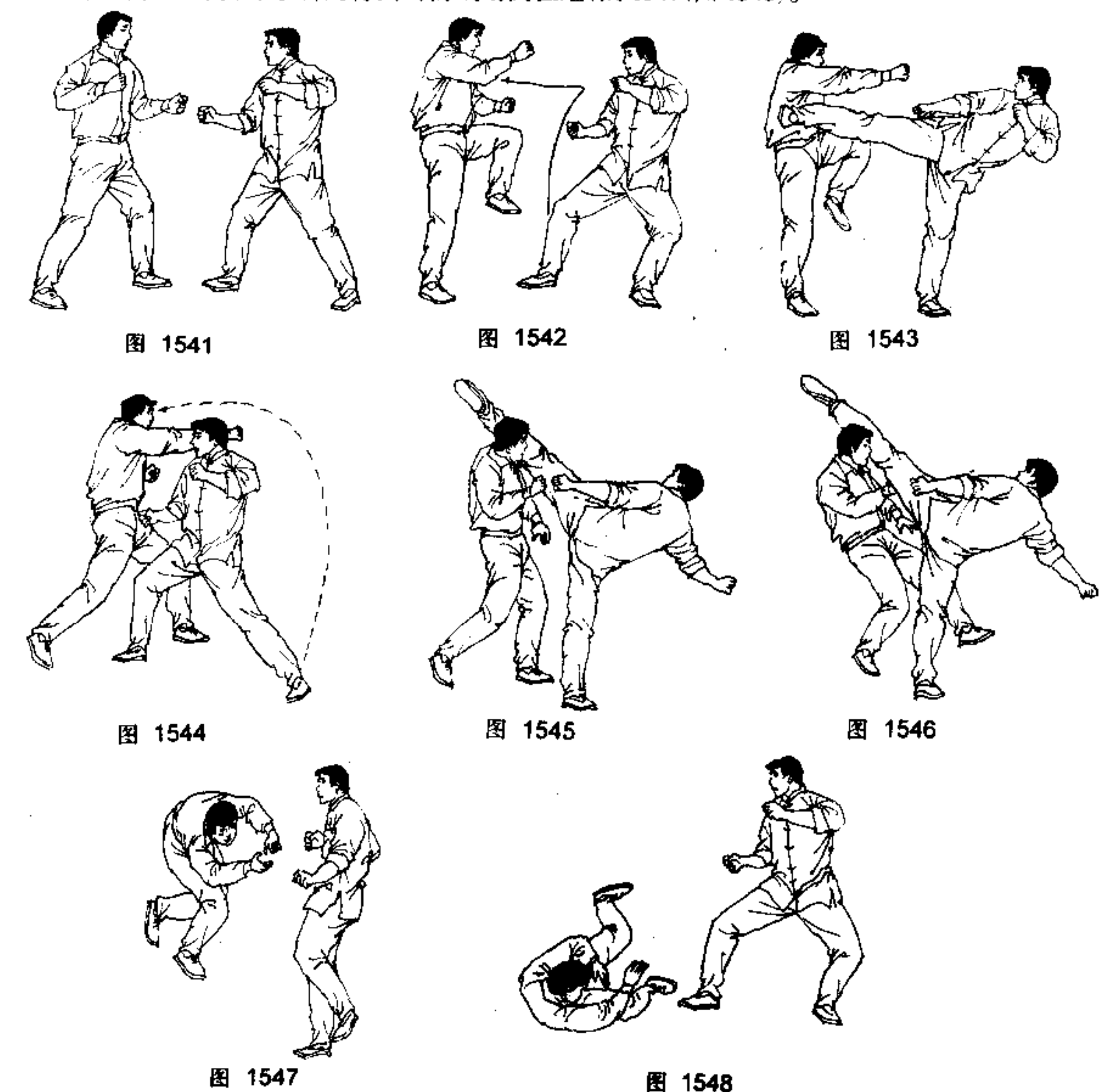


图 1541　图 1542　图 1543　图 1544　图 1545　图 1546　图 1547　图 1548

【技击要领】 右脚打击动作要及时，要后发先至，落脚要快。需注意对手的迎击拳，用右手向前推挡或击打其身体，用以限制与干扰对方所发出的反击动作。左腿重击要连贯、准确、迅猛，必要时可用小腿背侧去击倒对手，整套动作要一气呵成。

2. 背向对手时的解脱与反击

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1549)，当李小龙在先用右腿发起攻击而落空时(图 1550)，他在向左后方转体的瞬间被对方用手推住或控制住了(图 1551)，这时如果放弃进击而脱身的话，则必遭到对方的追击，因此，李小龙的做法是果断出左腿且超过对方的手臂而用一记凶狠的后旋踢，重击对方头面部(图 1552)，在其意料之外得手(图 1553)，并将其击伤或踢倒在地(图 1554)。此外，当对方绕到李小龙的背后时，由于对方防护甚严无法从上盘攻入(图 1555)，李小龙便及时起脚用一记转身直踹腿，重重踢中了对手的小腹空当处(图 1556)。此腿令敌防不胜防，并于瞬间将其踢翻在地(图 1557)。

【技击要领】 李小龙说，背向对手本来是非常被动的，但对于那些已绕到你背后但还未来得及主动进攻的对手来说，你还是有可能及时连击并取胜的。但是反应与速度一定要快，要抢在对方做出反应前而制敌机先。

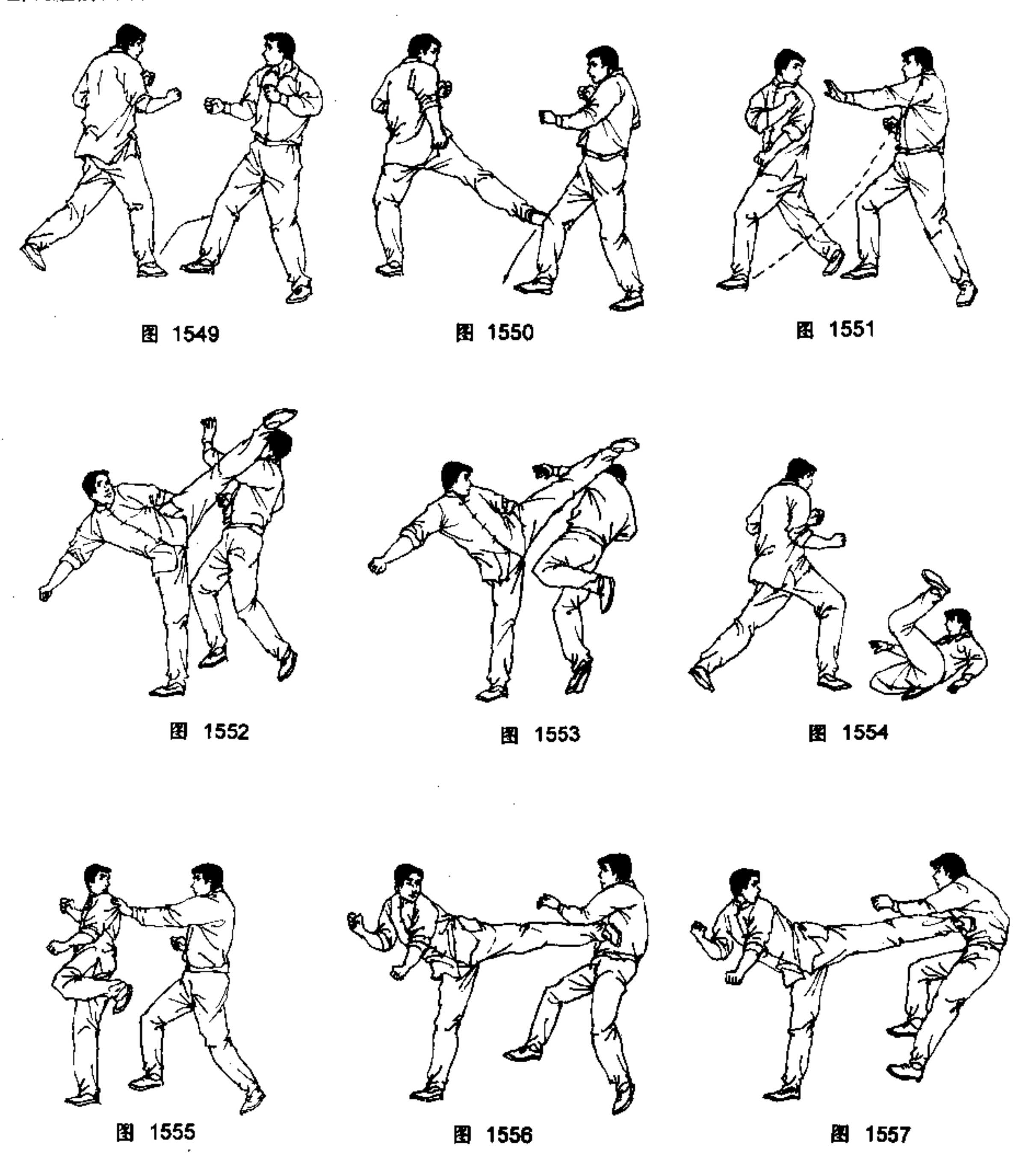


图 1549 图 1550 图 1551

图 1552 图 1553 图 1554

图 1555 图 1556 图 1557

第三章　截拳道的擂台实战与搏击

李小龙认为，练习技击术无非是为了达到两个目的：一是进行擂台搏击，因为技击术是一项竞技运动；二是进行街头打斗，亦即作为防卫术或护身术。本章将以前者为重点进行讲解和论述。

擂台搏击为截拳道中的最高深的技术修炼阶段，是李小龙多年武坛生涯的经验总结，是进攻与防守的技法的综合运用。

从截拳道发展的另一个角度来讲，最好是擂台格斗技与街头战法兼习，因为它们两者有互相吸收和借鉴的需要。其中，街头战法主要靠使对手受到"威胁性攻击"而获胜，即使所运用的技术很蹩脚、很难看，但只要击败或制服对手就行。而在擂台战中，搏斗受到了限制，裁判员的评判决定一切，而不考虑他们是否使对手真正受到威胁。通过这两种形式的交替训练，研习者可以由此掌握一系列能在各种情况下均能完全慑服对手的高超技艺。

第一节　截拳道选手的必备素质

李小龙说，倘若在开始搏击之前的更衣室里来调整自己心理状态的话，可能会为时已晚。你应该明白，你必须单独上阵与对手进行面对面的搏斗，只有用你自己的力量和技术去拼，去捱过那可怕的十几分钟（五个回合）。

作为一名世界级的搏击运动员或高水平的截拳道研习者，你必须精通前面所介绍的所有的有关内、外兼修的内容，并使之达到自动化与运用自如的境界。当然，作为一个高手所应具备的条件是多方面的，但首先要具备的是独立自主的精神，并要信赖自己和自己的教练员，同时还要有强烈的竞争心理和大无畏的勇敢精神，以及熟练的拳技和超人的耐力。特别重要的一条是要经受得起任何打击而百折不挠。

从某种意义上讲，拳手最难捱的时刻，还不完全是在更衣室里，因为那时他内在的力量已充实了他的躯体，他的精神已飞向搏击场或擂台，他开始做赛前的热身活动，他的身体已经发热，速度已经加快，象一支搭上绷紧了弦的箭矢。一个有经验的截拳道修习者，可以把精力都集中到一个窄小的范围里，即自己特定的体重级别里去。这一点虽然有其优越性，但是在搏击运动中要想取得良好的成绩，要比其它运动项目困难得多。李小龙就是一位性格坚强而又注重心理战术的功夫家，他的成功完全取决于他的坚强的信念和丰富的临场搏击经验。李小龙曾说过，一个优秀的拳手在绳圈内等得发冷的时候，他只有依靠自己内在的心理力量来克制这种战颤，特别是当他负伤或是精疲力尽的时候，则更需要这种内在的力量。另外，在同一个级别里，拳手的身材要尽可能高一些的为好，如果占不到这个优势，那么就得有充沛的体力足以战斗到最后。要知道，疲乏会产生惧怕，因此体力是攸关比赛胜负的最重要的因素，谁能最后留有余力，谁就能获得最后的胜利。

李小龙曾多次强调过，在搏击中，拳手不论身材高矮，或者采取各种不同的实战姿势，都必须做

到动作协调、平稳，出招迅速、有力，反应敏捷，步法灵活。在这里，善于脚法的拳手是有优势条件的，他的异常灵活的步法和身法，使得他可以随心所欲地变换自己的位置和方向，并以神速的冲势去进攻或反击对手。此外，国内的几位专家均认为：虽然任何一个人都能学会截拳道，但是要想成为一个优秀的技击家就不那么容易了。

由于搏击运动是一项消耗体力特别大的运动，因此要求拳手要有良好的身体素质。还要有稳健的心理素质，在任何危急的情况下都能保持冷静。

要成为一流的搏击家，必须具有聪明的才智。现在我国的很多习者都拥有高学历，如郝钢、陈琦平等。再者，技击运动是在不断地改良和变化着的，除了极少数的人以外，它所造就的大多数拳手都是合格的公民和体育先生。

第二节　赛前的心理准备

李小龙说："要想成为一个冠军，必须在思想上对准备工作有正确的认识，即应当乐于做最冗长而乏味的工作，因为对付某种挑战时，准备得越充分，其结果就会令人越满意。相反，如果准备得不充分，在搏斗时就会越感到急躁，那么失败的系数就越大。"也就是说，作为一个优秀的截拳道拳手，为了取得比赛的胜利，不仅要从素质、技术、战术方面去做准备，更要从心理方面进行深入细致的准备，以形成最佳的心理状态，以便在极度紧张的搏击中发挥出应有的体力、技术和战术水平，并取得优异的成绩。

赛前的心理准备包括五个方面的内容。

1. 确定良好的比赛动机

拳手参加比赛的动机往往有多种，这时教练员应根据拳手的不同特点，进行不同的诱导和教育，把个人直接的动机转化为为国家、为中华民族争光的动机上来。"我是一个中国人"这是李小龙每时每刻没有忘怀的根本，无论在影片中，还是在搏击中，他那颗热爱中华民族，渴望中华民族强盛的赤诚之心，无不时时震撼观众；他那高超的武功，展现了龙的传人不向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神。在这里，当我们回顾这位中华武术传人李小龙的一生时，应当有所启迪，有所教益。

2. 树立必胜信心

信心是发挥拳手技、战术能力的最重要条件之一。没有信心，会导致拳手心理过程混乱，影响技、战术的发挥，甚至招致失败。造成无信心的原因很多：如比赛经验不足，由于以前曾被打败过而产生心理障碍及过高估计对手等。要树立信心，除形成正确的比赛动机外，还可采用心理训练方法来帮助他们树立信心，让拳手经常与假想的对手，在假想的各种情况下进行练习。这对技击训练和实战比赛都相当重要。

3. 顽强的战斗意志

搏击比赛是对拳手意志的考验，因为在比赛中始终是高强度、快节奏和近乎拼命相搏的气氛中进行的，因此任何一点意志松懈都会导致失败或受伤。对意志品质的培养前面已谈过了，在这里只强调一点：从难从严地刻苦训练，是培养优秀拳手的途径之一。平时培养什么样的作风，比赛就会出现什么样的作风。所以平时训练，就需象李小龙那样在复杂而艰苦的条件下进行，以培养拳手适应鏖战环境、勇于克服困难的坚强意志。

4. 形成适宜的兴奋状态

我们都知道，比赛时的情绪会直接影响到技术、战术的发挥，由于拳手对比赛的渴求和预计比

赛的激烈程度,会促使其情绪兴奋,但兴奋的强度不能过高,也不能过低。过高会使整个心理过程紊乱,过低则使各方面机能都没有充分调动起来,同样也发挥不了应有的技、战术水平。因此,只有将情绪兴奋程度保持适宜状态,才能够充分发挥出自己应有的水平来。

在赛前心理训练中,首先要培养拳手具有高度责任心、荣誉感。这样才会在困难中克服恐惧、消沉等不良情绪。其次,要使拳手掌握自我调节的手段,即有意识地改变影响拳手掌握情绪的条件,以改变表象内容,增强取胜的信心。

5. 高度的抗干扰能力

在整个搏击过程中,难免会遇到来自各方面因素的干扰,排除干扰,保持心理稳定性是取得胜利的重要条件。一个拳手具有抗干扰能力的心理因素主要有:稳定注意力,完成动作之前集中注意力的持续时间、情感的稳定,即良好的意志品质以及神经系统活动的强度。另外,在赛前多设想些困难以及相应的解决措施,也有助于拳手自觉地加强和动员身心力量,使干扰作用减低。

第三节 战术竞技能力的构成与运用

在本书的前半部分已引用过李小龙的一句话:"实战搏击好似一场战争,如果没有正确的战术指导,就算偶获小胜,但终免不了失败的结局。"因此,我们必须看到战术实施的重要性、长期性、连续性和艰巨性,进一步提高在比赛中进行战术运用的重要性的认识,制定机动灵活的战术原则,努力去实现自己的目标。

战术是指为战胜对手而在赛前制定并在比赛中灵活运用的比赛计谋、行动与方法,也就是指根据双方的情况、正确地分配力量,充分发挥己方特长,限制对手的特长,为战胜对手而采取合理有效的计谋、行动与方法。

(一)战术的基本构成因素

战术是一个总称,它由若干因素构成。

1. 拳手的战术指导思想

战术指导思想制定具体战术方案的依据和准则。它是整个战术构成因素中的核心,战术决策的正确与否,关键在于战术指导思想是否正确。

2. 拳手的战术理论知识

战术理论知识是指有关战术的一些基本理论知识,包括战术原则、战术的内容、战术的形成与发展趋势,以及各种与战术有关的比赛规则、裁判法和比赛规程。

3. 拳手的战术意识

战术意识是指拳手根据自己观察到的复杂多变的情况,随机应变、迅速而准确地调整和决定自己战术行动方案的战术心理能力。并运用自己已有的专门知识、技能、最有效地发挥自己身体和技术潜力去战胜对手。

4. 拳手的战术行动

战术行动是指拳手为完成预定的战术计划、执行战术意图而采取的各种具体动作与打法。

(二)战术能力的概念与构成

战术能力是指拳手在比赛中合理而准确地运用战术,完成比赛任务、战胜对手的全面能力。

在截拳道中,战术能力主要包括个人战术意识水平、战术理论知识水平、掌握战术的质量、战术

动作的质量、在比赛中战术运用能力和实施战术动作所需要的身体和技术训练水平等。其中，以个人战术动作的质量尤为重要，因它直接决定了战术实施的效果。

(三)战术的训练、运用与调控

战术能力是搏击竞技能力的重要组成部分，在其它竞技能力相似的情况下，战术能力的有效运用将起决定性作用。

1. 设计与确立战术的心理学原则

李小龙认为，具体的战术虽然很多，但是拳手们大多依据以下一些战术心理学原则进行设计。

(1)知己知彼，以己之长攻彼之短，制敌之险。

(2)出其不意，攻其不备，先发制人。

(3)使对方麻痹大意，或给对方以心理上的压力。

(4)消耗对方精力，保持己方稳定的情感与情绪。

(5)通过暗示给己方以鼓励与提示。

2. 战术训练的基本方法

截拳道中的战术训练的方法主要有以下几类：

(1)提高战术理论知识的训练方法

这类方法主要是一些教学法，如语言法和直观法。前者包括教练讲解为主的外部信息教学法和拳手想象为主的心理训练法；后者则是通过现场战术动作的示范与直观教具的演示，让拳手了解各种战术理论知识。

(2)提高战术能力的一般训练方法

主要是指一些让拳手身体力行地去实践各种战术行动的训练法，如动作技能教学法中的完整与分解法、程序教学法等，以及体能、技能练习法中的重复训练法、间歇训练法、变换训练法(如改变战术训练的难度及战术动作的组合等)，及比赛训练法等。现代搏击训练中已开始越来越多地运用战术模拟训练法来提高拳手的战术能力，尤其是提高战术心理能力。

3. 战术意识能力的训练方法与途径

拳手的战术意识能力主要从以下几个方面着手训练：

(1)加强对拳手战术理论知识的传授，使他们深刻地理解和掌握较多的专项战术知识，为战术意识的提高打好智力基础。

(2)使拳手明确当自己处在各种不同的情况下时的应变措施，及迅速做出相应的反应。

(3)通过各种形式的训练和比赛，提高拳手对各种复杂情况的分析、判断和决策能力，培养他们的战术思维能力和分析问题、解决问题的能力。

(4)经常组织拳手观看比赛战例录像，并组织进行分析讨论，使拳手了解专项战术的基本形式及比赛中战术变换的规律，在各种情况下的最佳处理方式，以及当前战术发展的趋势等等。

(5)使拳手能准确判断对手的战术特点，从而有效地实现既定的战术目标。

(6)通过有意识地采用各种方法和途径，培养拳手的战术思维能力，提高其预见性、创造性和灵活性。使他们学会分析、比较、综合、概括、判断和推理的正确思维方法，从而促进战术意识水平的提高。

(四)赛前战术的决定与赛前战术计划的制定

这是对拳手战术竞技能力的核心问题进行探讨，通常应分析为两部分去进行。

1. 拳手赛前战术的决策

(1)赛前战术决策的基本程序

李小龙认为，赛前战术决策应按以下程序进行：

①获取对方的有关信息和情报。

②对获取的信息进行处理与分析。

③提出若干个可供选择的战术预选方案。

④对各预选方案进行可行性分析。

⑤在分析的基础上进行对比优选，初步优选出1~2个战术方案来。

⑥在赛前模拟性战术训练和热身赛中对优选方案进行试用。

⑦对试用情况进行分析，并最后做最优方案与候补方案的决策。

(2)在战术决策中应考虑的因素

①应考虑己方与对方战术能力的实力对比，各自的战术特点，并对双方战术素养做出正确、客观的估价。

②应考虑到比赛的各种外部条件。

③应考虑到比赛中可能出现的各种意外情况，包括本方、对方和比赛条件等方面的情况。

2. 赛前战术计划的制定

(1)赛前战术计划的基本内容

通常情况下，赛前战术计划中主要包括的内容有以下几项：

①本次比赛或搏击的任务与指标。

②对对方战术特点及战术选择的分析与预测。

③根据每场比赛的要求确定力量的分配和体力分配方案。

④隐蔽本方所采用的战术意图、方案与措施。

⑤当出现各种情况时的战术应变方案、对策、方法。

(2)赛前战术计划合理性的评价标准

①战术(包括进攻技击与防守反击战术)是否具有攻击性。

②战术是否便于攻守的转换。

③战术的组织形式和结构是否易于变化。

④战术是否有利于充分发挥拳手的特点。

⑤拳手是否明确运用战术的时机。

⑥制定的战术计划在战术训练的实施中，是否有利于改进拳手的薄弱环节以及是否易于为拳手所接受。

(五)比赛与搏击中的临场战术指挥

很多搏击大师都认为，比赛中的临场战术指挥是一项十分重要而又复杂的工作，它主要包括，临场比赛信息的获取与随机分析战术的变换等几项具体的工作。

1. 临场比赛信息的获取与随机分析

在比赛进行中，拳手除亲身感受了解对手外，还应通过教练员的临场指导获取信息，教练员为更有效地指挥拳手比赛，必须注意采用各种途径去获取有关比赛各方的信息，如有关对方的真正战术意图、战术的特点、弱点、有威胁之处与心理状态等。并随机进行统计分析，据此作出临场的各种战术决策。

2. 临场战术的变换与调整

赛前预定的战术并非一成不变的,教练员的一项重要工作就是在比赛中根据比赛的进展及各种变化着的因素,灵活的、及时的指挥拳手变换战术,因而必须掌握好战术变换的时机和原则,而且当出现以下几种情况时应考虑变换战术:

(1)当比赛发展不利于己方拳手时。

(2)当己方拳手的精力和体力遭到过大的消耗时。

(3)当己方拳手在场上处于被动与消极状态时。

(4)当己方拳手松懈、混乱和动作的节奏被打乱时。

(5)当原预订采用的战术不适应比赛需要而出现被动局面时。

(6)当对方变换战术对己方拳手产生不利影响时。

(7)当己方受伤或体力不佳时。

3. 教练员的临场战术指挥艺术

比赛的胜利往往与教练员临场战术指挥的艺术和水平有极大的关系,要指挥好一场比赛笔者认为需注意以下几点:

(1)临场指挥必须尽可能服从和维护既定战术方案的基本方向,不要轻意变更。可以做一些局部的变换,但不到万不得已,不要完全改变原定战术方案。

(2)注意自己的情绪和神态要稳定而有自信,以增强拳手的信心,尤其在处于劣势时,更应控制自己的情绪,做拳手精神上的有力支柱。

(3)利用每一回合间短暂的休息进行临场指导时,语言和指令要简捷、积极而又明确,并善于抓住主要问题进行讲解。

(4)在临场指挥时,可利用各种不违反规则的方法和途径(如手势、动作、语言)进行必要而及时的指挥和调控。

(5)一定要注意批评和表扬的时机与方式,不要过分地刺伤拳手,而应用鼓励、表扬和带有暗示性的语言激发拳手的情绪。

(6)需注意自己的修养,避免与裁判员、拳手发生不必要的争论,甚至是对抗。

(7)当出现战术指挥上的失误时,应勇于承担责任,及时调整战术。

第四节 体重的调节与控制

为了使双方拳手机会均等,公平合理的竞赛,搏击比赛是严格按照体重来分级的。充沛的体力与调节控制体重,对决定胜负是非常重要的条件。

降体重要有医务监督的指导,如果突然降得过多,不但会影响健康,还可能会发生重大的伤害事故。因此降体重时,应把血压、视力、体重等作为重点进行检查。也就是说,合理调节体重的原则必须是在不影响健康和体能的情况下,减去多余的水份和脂肪,争取降到较轻的一级中去参赛,以增加自己胜算的可能性。通常情况下,一般以降低自身体重的5%为最佳。若超出这个比例,就会在心理上、身体上、技术上影响比赛,以至不能发挥出正常的水平来。

以截拳道中,有关体重上的调节与控制问题,一般可分为以下两部分去进行探讨与研究。

(一)李小龙的身体控制与锻炼

李小龙曾说:"现在,每三个美国人中就有一个过度肥胖的。过度肥胖,除了能引起情绪和心理

上的问题外，还是对健康的一大威胁。举例说来，肥胖过度的人的心脏必须加倍工作才能使血液流过那些脂肪组织，但这就容易引起高血压。"

锻炼过少与饮食过多一样，都是造成这种情况的祸因。当然，通过节食减肥法可以减轻体重，但使用短期节食法减去的主要是人体中的水份，一旦恢复正常的饮食，体重马上又会升上去。若使用长期极端节食减体重法，则又容易引起营养不良，而且一旦停止节食，重新开始摄入多于身体需要的热量，体重又会增加，而且增加的主要是脂肪，如此你就更容易疲劳，更不愿运动，其结果体重又会增加。

李小龙认为，最迅速、最健康、最有效、最有趣且最有好处的减体重方法，是将激烈运动与健康饮食结合起来。这种方法的关键，是在摄入的热卡和消耗的热卡之间保持平衡。在减少热卡的同时，通过运动来增加热卡的消耗，这样就能取得最好的减轻体重的效果。

体重下降缓慢的原因有很多，当你开始用脂肪来作为肌肉燃料进行燃烧时，你的身体会留存水份，不过这些水份所占的重量会慢慢随着出汗和小便而减轻。因此，你还应考虑到这样一个事实，即肌肉比脂肪重，占的地方也小。减轻体重的奥秘在耐心，并需有经常性的剧烈训练和去做昨天还做不到的事情的决心。

要减轻体重与保持旺盛的体力，只有锻炼。最理想的是每天进行一组大运动量的锻炼。如果实在没有时间每天进行锻炼，就应该加大运动量，延长锻炼时间，以此来弥补锻炼的不足。千万不要盲目加大运动量，而应根据身体的情况来调节运动量。

（二）赛前体重的调节与控制

当临近比赛，而体重又偏偏超出许多时怎么办呢？下面的一些方法与技巧可以达到减轻体重的目的。

1. 饮食控制法

此种方法是减少摄取以脂肪为主的营养，并减少饮水量，改善饮食质量，减少饮食数量，把一天的总食量控制在2200~3000卡热量之间。这样，就可准确、有效地使体重稳步下降，且不会损害身体健康。不过此法由于营养减少，训练又大量地消耗体能，若控制不合理的话，很容易造成肌肉紧张，并且使动作僵硬而没有足够的杀伤力。

2. 运动控制法

在本节的前半部分中已说过，运动或锻炼可以消耗掉作为超量脂肪贮存在体内的那部分热量，但是在运动时需将脉搏控制在每分钟160次左右，这种方法主要是减去多余的水份和脂肪。再者，如果对自己的期望高于自己之所能，则其结果往往不能产生预期的效果。在达不到自己所提出的过份的要求时所感到的内疚，很可能又会使你回到过去的那种疲沓状态中去。所以，运动时切不可一开始便练得太猛，以免欲速则不达。

3. 蒸气浴控制法

此种方法主要是为了排除体内的多余水份。如果拳手配合减少饮水量，每天进行一次蒸气浴，温度在50°~60℃左右，进行20~40分钟，连续三天后，体重便会有明显的下降，其中第一天减得最多而约在1~2公斤左右，后两天约在0.5~0.8公斤左右。但是，蒸气浴减体重法并不一定对每个人都适合，所以最好是以上三种方法结合进行，以提高减体重的效果，同时亦不损及战斗力的发挥。

近年来亦有人利用服用利尿剂来减轻体重，这种方法虽然见效快，但负作用太大，所以不提倡运用。

第五节　比赛中的体力分配

在搏击比赛中，大部分拳手在比赛开始时犹如下山的猛虎，进攻十分凶猛，但是在后两局，尤其是在最后一局的比赛中，体力大多下降十分明显，有的拳手甚至连防守的力气都没有了。这个弊端说明，拳手在体力分配上还存在着问题，即这些拳手只顾猛冲猛打，既不分析对方的体力和技、战术，也不考虑自己的体力如何，其结果必定是一败涂地。那么，怎样合理的去分配体力呢？

现将李小龙生前的有关见解介绍如下。

1. 对方的体力比你强时

若对方的体力比你强，千万不要强拼，而应采用防御与反击的战术，即先避开对手的重击再寻机去连续重击对手；或在佯攻生效的情况下，利用攻击法去给对手以出其不意地打击，争取在点数上超过对手。

2. 对方体力跟你相等时

若对手的体力跟你相差无几，应采用先防守再反击的战术，千方百计地消耗对手的体力，并保持和保存自己的体力，可在第二局比赛中结合假动作去主动进攻。第三局比赛开始时，要注意先防守一段时间后，再全力反击。要根据对方的体力掌握反击的时间，如果反击过早体力用尽，则不能坚持到底。这样，在几秒钟内就会前功尽弃。如反击过晚，比赛结束时还有体力，则表明你没有做到全力以赴去搏击。

3. 你比对方体力强时

若你比对手体力强时，可主动进行攻击，但不是蛮干，而是结合假动作与诱敌去攻击对手。在第二局比赛中可调整一下，最后两局进攻要谨慎、猛烈、有效，不给对手以喘息和闪避的机会，直至将其击倒为止。再者，对付这种类型的对手，如何引诱对手先发起攻击也是重要的一环，因为己方拳手可利用他的虚隙而给其以果断而又致命的连续创击。

在实战搏击中，有些体力、技术一般的拳手反而能胜过比自己强的对手，其主要原因在于体力分配好与战术运用好，以及临场比赛经验丰富等。

第六节　比赛中的护理

根据国内外一些搏击赛的护理经验得知，比赛中的护理可分为以下三部分去进行：即赛前的准备与护理、每一回合间的护理和赛后的护理。

（一）拳手赛前的准备与护理

大约赛前30分钟，教练员应让拳手开始做准备活动。助手应帮拳手包扎好护手绷带，如果不缠上护手绷带，只是空手带上拳套，则拳套与手不可能紧贴吻合，即拳与手套间那个小小的空隙，在强大的外力作用下将会有较大的摩擦，会对两手产生伤害。再者，双手所渗出的汗水在没有护手绷带吸收的情况下，必然会使两手湿滑而造成击打无力。此外，当用拳头格挡对手的重踢时，护手绷带也能起一定的保护与缓冲作用。

护手绷带一般都采用吸水性强与弹力好的棉纱布条，其宽度是3～4厘米，长2～2.5米。缠护手绷带时，应注意除腕部可以略紧一点外，手掌与手指均不能缠得太紧，以免使手掌的活动能力受限。其缠法比较简单，可按图示进行练习与操作(图1558—图1567)。然后再给其戴上拳套，而且

拳套与护手绷带一样亦不可太松或太紧，要使拳手感到舒适并利于发力为标准。

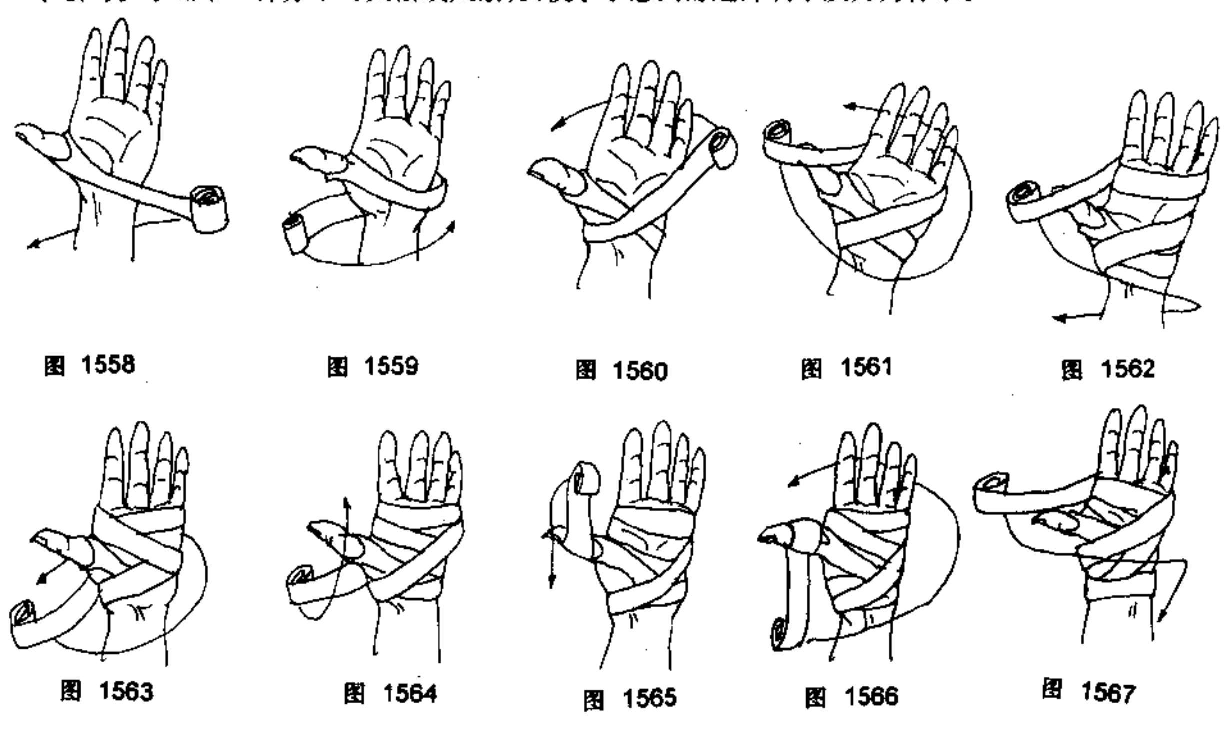


图 1558　图 1559　图 1560　图 1561　图 1562

图 1563　图 1564　图 1565　图 1566　图 1567

(二)拳手在每一回合之间休息时的护理

比赛中，教练应专心观看比赛的进展，并准备好每一回合结束时，打算利用短暂休息的时间应告诉拳手的话，如怎样改变战术及如何利用对手的弱点等。每一回合到时的铃声一响，马上让拳手坐在凳子上，要把这短暂的时间全部用在恢复拳手的疲劳上。坐的姿势最好向后稍倾斜，但拳手的双臂决不可放在围绳上，因为放在这个位置上，双臂高于心脏，阻碍了血液循环。

助手还要用毛巾给拳手擦拭脸和颈部，因为冷水擦拭最能使人精神振奋。当拳手恢复正常呼吸后，应让他用干净水漱口，以获得凉爽感并使口腔保持干净。

在上述事情进行的过程中，教练员应向拳手提出忠告，但应简单明了，以使拳手能领会其意图。尤其是在比赛中暂时失利的拳手，当受到教练的激励和鼓舞后会士气倍增。只要比赛还没有结束，战术和技术风格方面的建议都对拳手有益。

在进行下一个回合比赛时，教练要判断出拳手是否遵循了他的建议。当这一回合结束时，应重复上一个回合结束时的方法和步骤。如果拳手表现很好并领先，教练应提醒他，对手可能会在下一个回合开始时向他发起更猛烈的攻击。教练还应告诫拳手怎样应付这次攻击，并要求拳手在对方疲劳时，即本回合进行到差不多一半的时间时，应尽全力去攻击对方。如拳手失利但仍精力充沛时，教练应告诫他在最后一个回合中要频繁地发起攻击，以求转败为胜。

(三)拳手赛后的护理

当裁判喊双方拳手时，拳手应迅速回到赛场中心，等待宣布裁决。如教练平时对拳手教育有方，这时拳手应胜不骄，败不馁，在两种情况下都能和对方真诚地握手。如果拳手次日还有比赛，在教练去观看未来对手的比赛时，应由助手照顾参赛的拳手。

不管拳手是输还是赢，教练都应称赞他在比赛中的上佳之处，并鼓励他下次打好，且尽力使其

振作起来。如果拳手在重要比赛中获胜,更应给予热情的表扬和祝贺,但决不可让拳手变得自负。教练本身更要尽力镇静地处理好胜负,做拳手的榜样。如果比赛输了,最好不要马上深究拳手为什么输,最好是等到拳手全力以赴地投入一切训练之后,再向他冷静地去分析比赛中的情况,并总结出经验和教训来,以利于下次比赛与搏击。

第七节 搏击中的肘膝组合打击法

在截拳道的搏击中,肘膝组合攻击法是李小龙的内围战法之一。该类技巧不仅动作小,速度快,爆发力强,而且肘膝均十分坚硬,杀伤力惊人,是李小龙将中国功夫、柔术、西方搏击与泰国拳相结合的结晶。如果能有力地顶撞到对方的要害处,轻者可使对方休克或在短时间内失去战斗力,重者昏迷甚至死亡。

搏击中所运用的肘膝组合攻击技法,是上、下肢配合进攻的方法。攻击时,肘带膝走,膝领肘进,它们互相掩护而连续出击,从而令对方防不胜防。肘膝打击要准、狠、快、连贯、有力,上下出击变化莫测。如对方比较稳重,应当耐心寻找机会,或者先用拳脚佯攻对方,这样一旦有机可乘,便可凶猛追打,贴身不放,一举获胜。

现将搏击中最常用的肘膝组合战例技巧介绍如下。

1. 横撞膝接横击肘

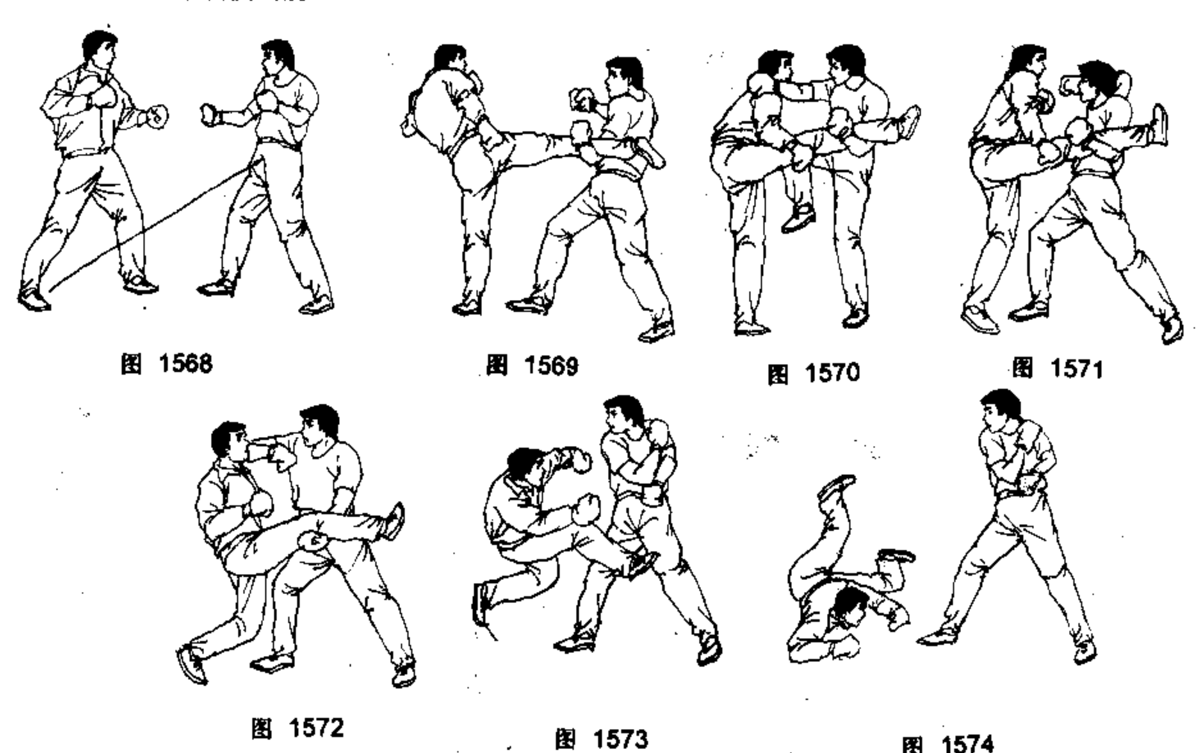


图 1568 图 1569 图 1570 图 1571

图 1572 图 1573 图 1574

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1568),当对手先起右腿攻来时,我方可先用左臂由下向上抱锁,随后在右手压下敌头颈的同时(图 1569),迅速抬右膝去狠狠撞击对手的小腹或左侧肋等致命空当处(图 1570),令敌防不胜防。然后,为了进一步制服对手,可在向前顺势落稳右脚的瞬间,猛然向左转体,并在转体的带动下用一记足以致命的右横击肘去重创对手的头面部致命要害处(图 1571、图 1572)。此肘攻敌以措手不及(图 1573),并将其击昏或凌空击翻在地(图 1574),制敌于

瞬间。

【技击要领】 在实战中运用本招法时，抱锁敌腿要及时，膝撞要果断，肘击要连贯、凶狠，整套动作须一气呵成。在用肘招击打时，其目标主要是对方的太阳穴与鼻骨，其它如下巴、颈部、耳后等也均属肘击的有效攻击目标。

搏击中用膝之道，以距离紧密为要诀，如用膝撞击，则必须适时发招，膝尖抵达目标时应时劲力爆发之焦点。如果肘追打，则需要腰马合一，即适当迫近对手。

2. **前撞膝接肘法连击**

【运用方法】 双方由戒备势开始，当对方先发起攻击并用双臂箍住我方颈部时（图 1575），我可在用右膝往内侧磕打对方前腿之膝关节以破坏其重心平衡的同时，迅速以左肘或左拳去狠击其右侧肋关节空当处（图 1576），以迫对方松手或减轻箍颈的力量；接下来，应抓住瞬间的有利时机，疾将双手臂插入对方两臂内侧并顺势反箍住对方颈部（图 1577）；随后，在双手猛力下压的同时，用左膝重重击向对方胸部致命要害处（图 1578），用以彻底摧毁对方的抵抗力。上动不停，迅速落稳左脚，且用左肘狠狠击向对方头部（图 1579）；然后，对准对方头部又是一记足以致命的右横击肘重创（图 1580）。此招令敌防不胜防，并将其击昏或击倒在地（图 1581、图 1582），制敌于瞬间。

【技击要领】 能否先解脱对方的箍颈控制是使用本招法的关键，反箍敌颈项时需及时、有效，膝撞要准确、凶狠、有力，肘击要狠，要倾全力于最后一肘，以便形成强劲的杀伤威力。在此招法中，己方的肘法连击是弧形挥砍而出，故可自多种角度打击对方。

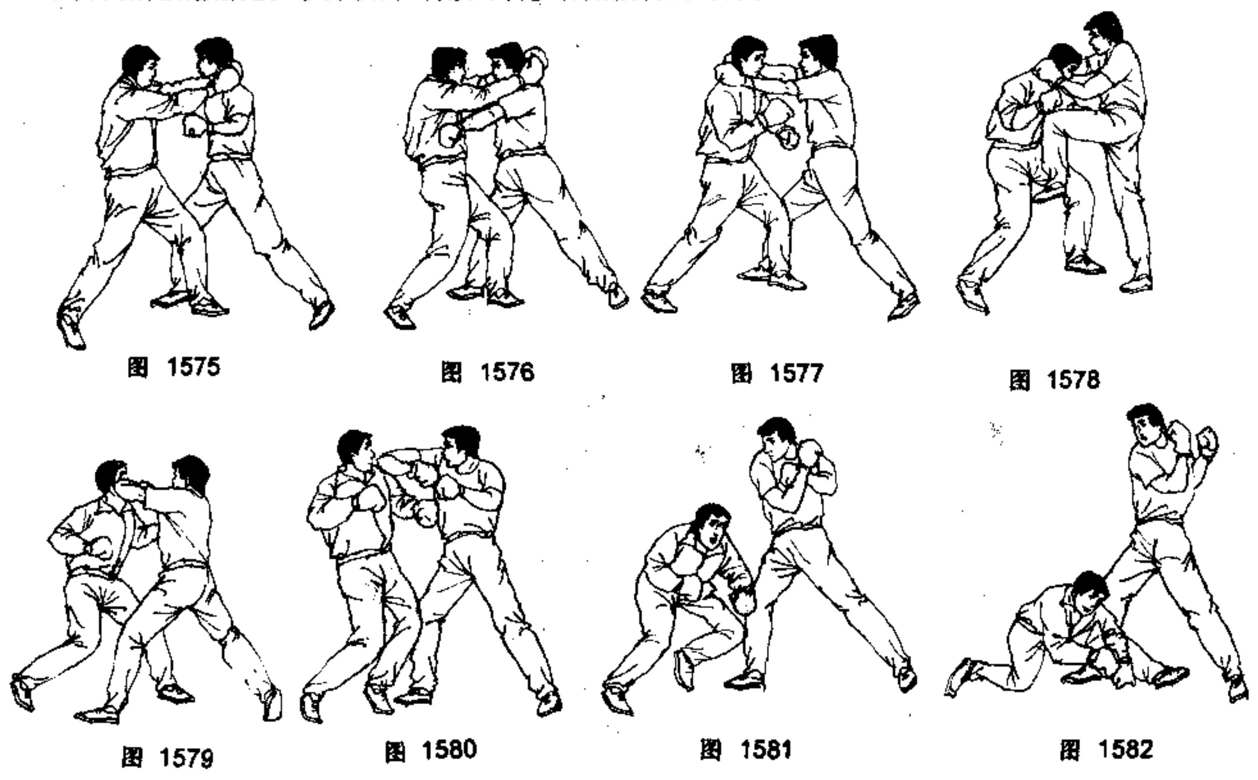


图 1575　图 1576　图 1577　图 1578

图 1579　图 1580　图 1581　图 1582

第八节　搏击中的膝腿组合打击法

在实战搏击中，用膝法攻击是种凶狠的搏击技法，因为膝盖先天就十分坚硬，再加上艰苦磨炼的专门训练，更增加了它的威力。现介绍在搏击中最常用的两例膝腿组合攻击技法介绍如下。

1. 侧踢腿接连续膝撞

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1583),李小龙先用前手吸引对手的注意力(图 1584)。紧接着,迅速用一记迅猛的右侧踢腿,重击对手的中盘(图 1585、图 1586)。若对手反应快,并一闪而过,欲进行贴身近搏,以求限制李小龙所擅长的远距离腿法攻击时,李小龙便将计就计,并在落稳右脚的同时,双手用力下拉对手的头部,同时用左膝猛力上顶其面部或心脏部位(图 1587)。上动不停,可再在落下左脚的同时(图 1588),仍连续用一记凶狠的右横撞膝去重创其(可跃起)头部或面部致命空当处(图 1589)。最后,可再将右肘重重挑向对手的下颏等薄弱环节处(图 1590),令敌防不胜防,并将其击昏或击倒在地(图 1591),制敌于瞬间。

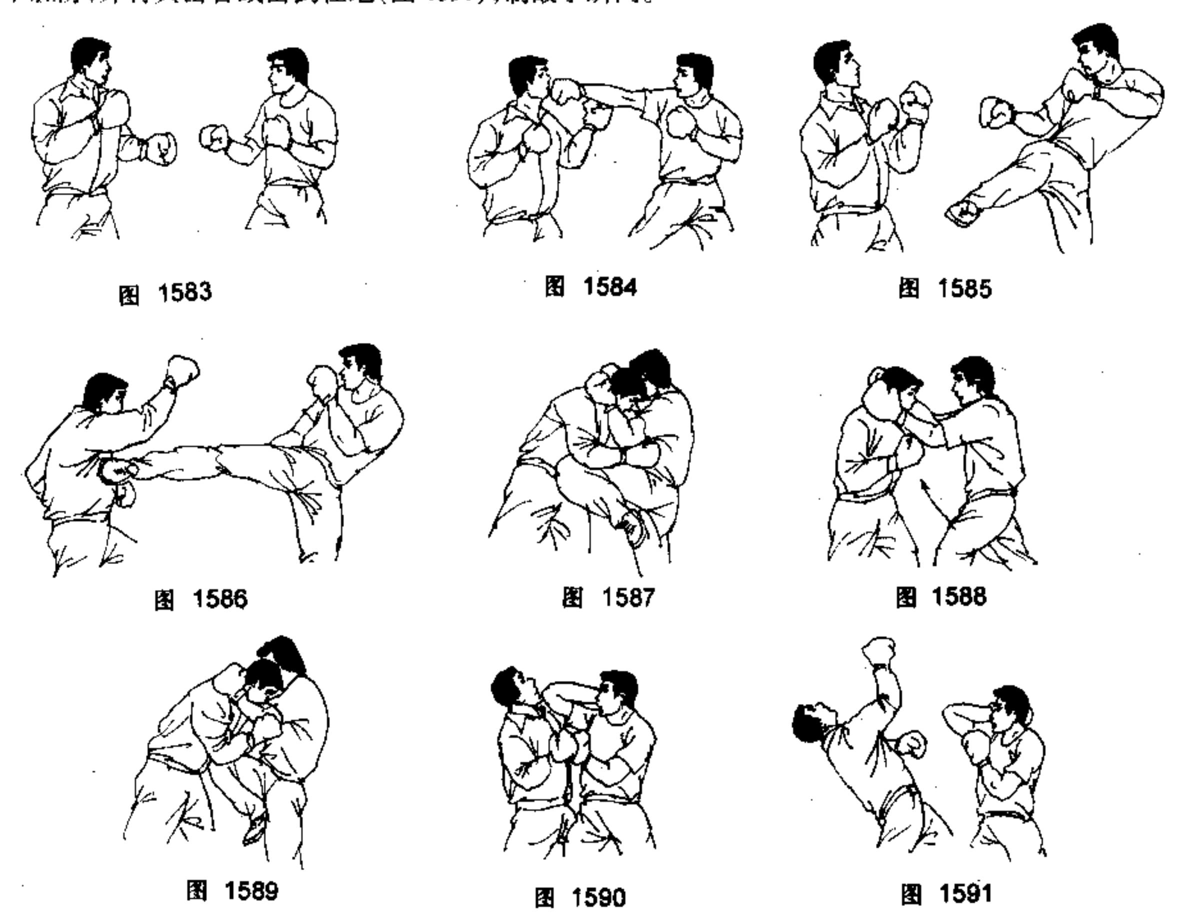


图 1583 图 1584 图 1585

图 1586 图 1587 图 1588

图 1589 图 1590 图 1591

【技击要领】 这是李小龙所极力推崇的一套主动向对方发起的腿肘攻击法,是以远距离腿法紧接着进行肘法近战为其特点。在截拳道的搏击中,李小龙往往是左右开弓,以形成连环攻势,而且也只有这种连续多变的快攻才能使对方应接不暇,连连中招而被彻底摧垮。

2. 侧踢腿接跃起膝撞

【运用方法】 双方由戒备势开始,当李小龙先发起攻击时,可先用前手去吸引对方的注意力。紧接着,在右手回收的同时用一记迅猛的右侧踢腿去重创其胸部空当处(图 1592)。随后,可再将右脚顺势落地(图 1593),并连续用左脚去踏住对方的右大腿以作为支点(图 1594),同时将右脚用力蹬地并腾空跃起,在半空中用右膝盖去狠狠撞击对方的头面部致命要害处(图 1595),攻敌措手不及,并将其击昏或击倒在地(图 1596),制敌于瞬间。

【技击要领】 拳击与侧踢要快速、连贯,扣颈要有力,膝撞要准确、强劲,要一招制敌。李小龙

说，腿膝连击法有它的独到之处，在实战中较易奏效。如对方拳法、摔法好，力量较大，应以腿击法为主，即以长打短。一旦对方贴身时，手脚不便进攻，此时需要两手注意防上，用膝法去创击对方。如对方腿法较好，则要配合假动作去攻击，以寻找机会近身靠打，发挥出膝法的威力，使对方的腿法得不到发挥的机会。

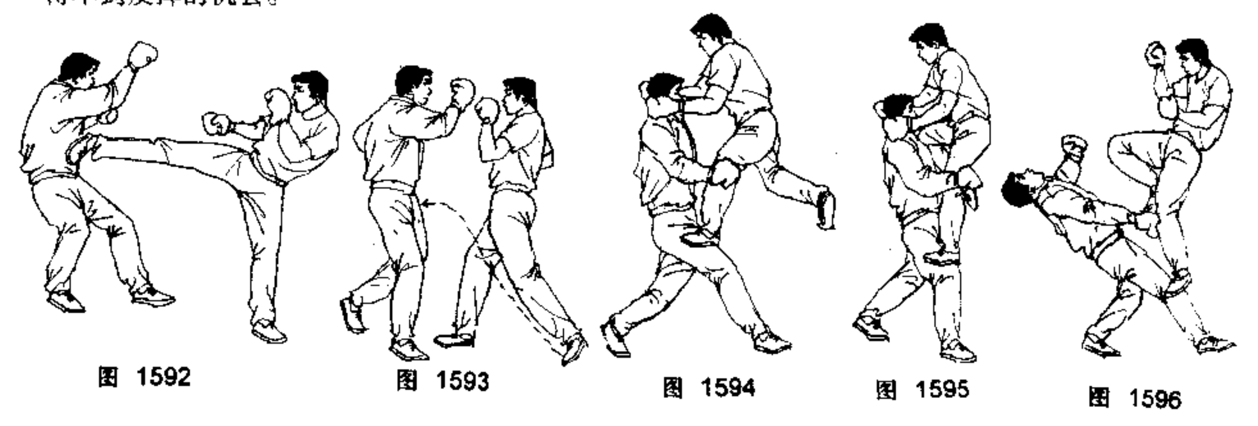


图 1592 图 1593 图 1594 图 1595 图 1596

第九节　搏击中摔打法的实战技巧

搏击中的摔打法，通常是在双方拳打脚踢与攻防交错中进行的，因此它要求拳手既要能熟练地掌握各种摔技，同时又须发挥很快的速度，方能见效。

1. **抱搂摔打法**

【运用方法】双方由戒备势开始（图 1597），当对方先往后转体并用一记后扫踢腿向上盘攻来时（图 1598），我方可不待对方将腿力完全发放出来，便迅速趋步贴近对方，同时先用左手臂锁紧对方的腿（图 1599）；紧接着，用右手臂搂抱起对方后腰，而致使对方的身体悬空（图 1600），此时对方的腿击之势自会被消解于无形之中。随后，再把对方略举高一些（图 1601），然后，再重重将其摔跌于体前（图 1602）。在对方的意料之外，将其制服或击败（图 1603）。

【技击要领】 李小龙在电影《猛龙过江》中曾用此招法痛摔日本武士，由于他在影片较少运用摔技，因此这一镜头亦显得特别珍贵。实战搏击中，本摔打法主要用于对付对方的后踢。此外，这种招法能否取得成功，关键是要准确快速地把对方的攻击腿抱住，否则就无法上步搂腰抱摔。由于对方冲进的势头与惯性较大，因此己方拳手很容易把对方抱起，下摔时要快、要狠，以防敌再挣扎爬起或运用地躺打法进行反击。

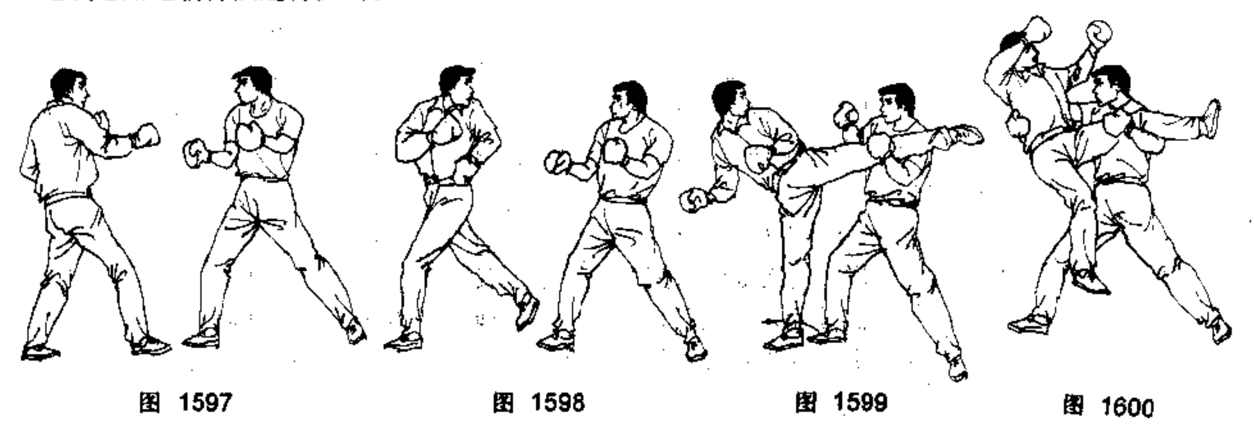


图 1597 图 1598 图 1599 图 1600

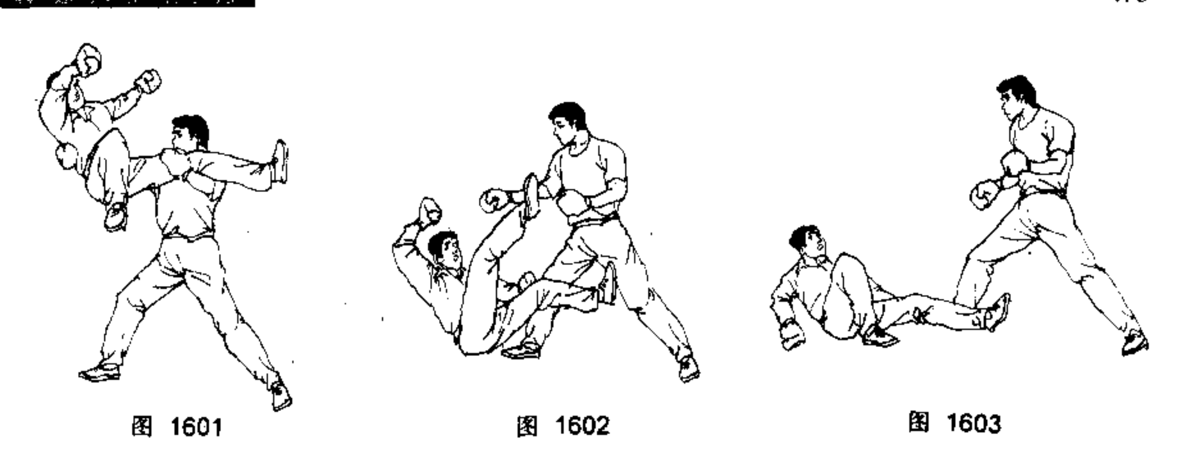


图 1601　　图 1602　　图 1603

2. 擒腿摔打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1604),当对手先发起攻击并用右横扫腿向我上盘攻来时(图 1605),由于已来不及截击或迎击,因此便在其右腿接近我上体时,迅速将重心前移,同时用左臂边挑托来腿边前伸手臂而由下向上掏抱住对方的小腿(图 1606)。紧接着,顺势将左腿后插,且用力撩起右脚准备后挂对方的支撑腿(图 1607),在右拳猛击其面门的同时,将右腿用力向后方挂绊对方的左小腿背侧处(图 1608),左臂夹其腿随转腰向前扭送,令敌防不胜防,于瞬间击倒在地(图 1609)。

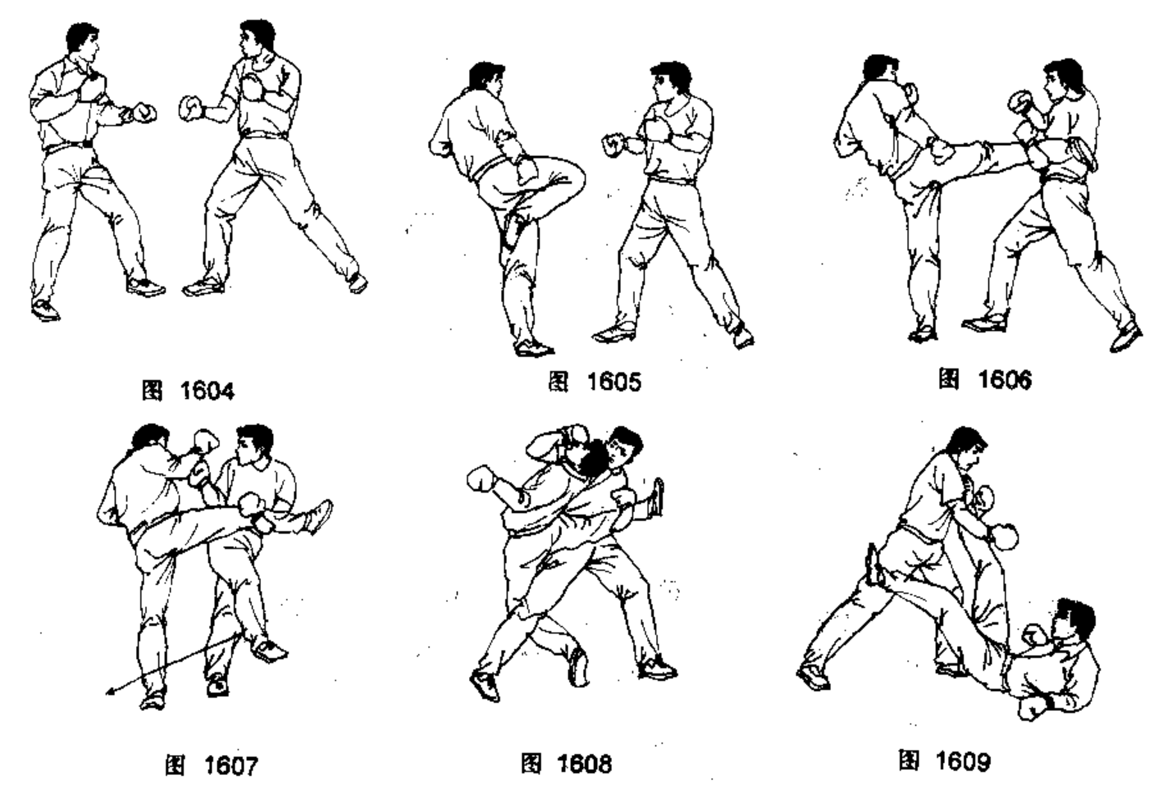


图 1604　　图 1605　　图 1606

图 1607　　图 1608　　图 1609

【技击要领】 本招法同上一个动作一样,关键是要准确、迅速、有效地控制住对方的攻击腿,否则就无法上步后绊。在本招法的实战运用过程中,面对对方的扫踢重击,最好不要后退或原地外挎抱腿,而应在对手攻击的同时上步逼进对手,然后再用左手抱腿,这样一来不但可以防止对方逃脱和换招再攻,而且还容易将对方右腿牢牢抱住。这种先上步逼进的外挎抱腿法,更能发挥右腿后绊

的作用。再者，右拳的打击动作须与右脚后绊配合好，即充分利用整体的合力上击下绊于瞬间制服对手。此外，本招法的最大特点是简捷、直接，注重突然性和攻击性。此类摔法的劲力爆发是以身腰最大限度的放长为特点的，因此对方极难抵抗与防范。

第十节　搏击中腿被抓抱后的解脱技巧

李小龙说，在实战搏击中为了避免或少被对方抱住腿，应做到以下几点：首先，出腿收腿的速度要快，不给对方抓抱腿的机会和时间；其次，使用腿法前最好先做1～2次假动作，这样攻击时有隐蔽性，且成功率也较高。总之，使用腿法时，要结合拳法、步法、身体及假动作，才能得到较好的效果。

1. 转体抽腿接侧踢腿攻击解脱法

【运用方法】　双方由戒备势开始（图1610），对付一个左手在前的对手。李小龙用右腿攻击时，被对手抓抱住后（图1611）；李小龙便用力将右脚回抽（图1612），如对手抓抱很牢，而无法将右脚抽回时，再将右脚由屈到伸去猛力回踹对手的胸肋部（图1613），将其踢伤或迫使其松手。在这里，为最终制服对手，可再在将右脚略回收以蓄力后（图1614），再用一记强劲有力的高位侧踢腿去重创对手的上盘要害处（图1615）。此腿令敌防不胜防，并于瞬间将其踢倒或击翻在地（图1616、图1617）。

【技击要领】　右腿回抽动作要突然、迅速，反踹要连贯、有力，最后一记高踢要及时、准确、凶狠，整套动作一气呵成。本招法在前面腿技娴熟的基础上是不难完成的，问题是需有高度的协调性和腿击速度，以及连续的回击能力和实战经验。

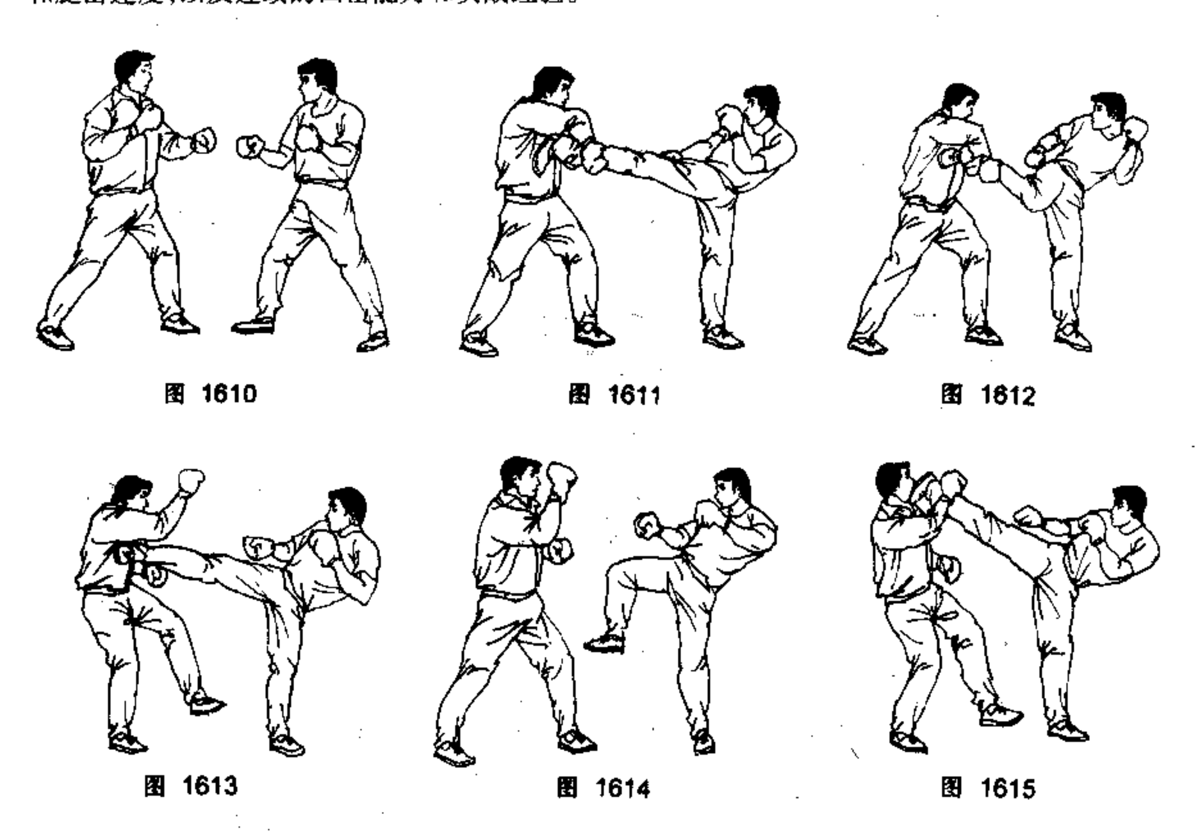


图 1610　　图 1611　　图 1612

图 1613　　图 1614　　图 1615

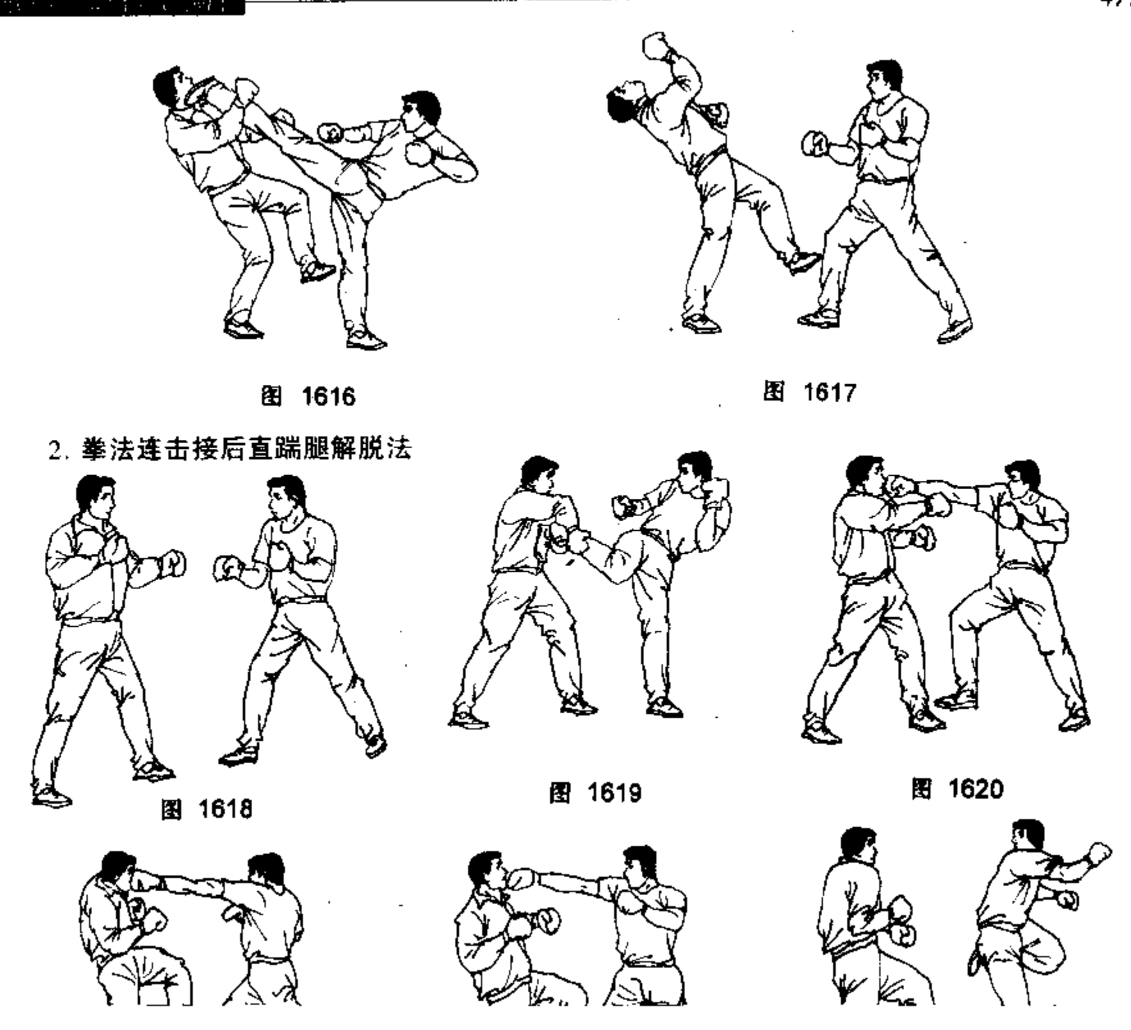


图 1616

图 1617

2. 拳法连击接后直踹腿解脱法

图 1618

图 1619

图 1620

手直拳狠狠击中了对手的面门(图 1621);然后,又是一记凶狠的右勾拳(或右直拳)猛击(图 1622),使对手彻底丧失了抵抗能力。接下来,李小龙的又一记准确又强劲的转身左直踹腿又连续踢中了对手心脏等致命空当处(图 1623、图 1624)。此腿令敌防不胜防(图 1625),并于瞬间将其踢伤或踢倒在地(图 1626)。

【技击要领】 右腿回抽动作要及时,要将对手拉过来,以利于拳法进行重击。三拳连击要一气呵成,去重创对手的面部薄弱环节处。最后一腿要突然、迅猛。李小龙要求本腿法的转体、发腿等动作要衔接巧妙,紧凑严密,不得出现疏漏,以免反为敌所乘。

第十一节 搏击中自由对打的技巧

所谓自由对打,通常是指双方事先没有任何约定,充分发挥各自技能以争取获胜的打斗形式。由于这种搏斗方法是无限制的打斗,因此双方随时都冒着被动挨打和失败的危险,其场面激烈是不容丝毫迟疑与犹豫的,故在体力和精神上对双方都是极大的考验。

1. 格挡接侧踢反击打击法

【运用方法】 双方由戒备势开始(图 1627),对手在前手佯攻后,又用左脚攻来时,李小龙及时用右手臂进行了格挡(图 1628、图 1629),当对手用同一腿不落地而又换招攻来时,李小龙又用右手臂进行了有效防御(图 1630),迫使对方的连续重击落空。紧接着,在对手左脚落地前的瞬间,李小龙又不失时机地抬起了右脚(图 1631),且用一记强劲有力的侧踢腿,出其不意的踢中了对手的胸肋部致命空当处(图 1632),在对手的意料之外得手。随后,不待对手退出己方的有效打击范围,李小龙便又在向前顺势落稳右脚的同时(图 1633),以一记突然、凶狠的转身左后直踹腿,重重踢中了对手的喉颈或胸部薄弱环节处(图 1634)。此腿令敌防不胜防,并于瞬间将其踢伤或狠狠踢倒在地(图 1635)。

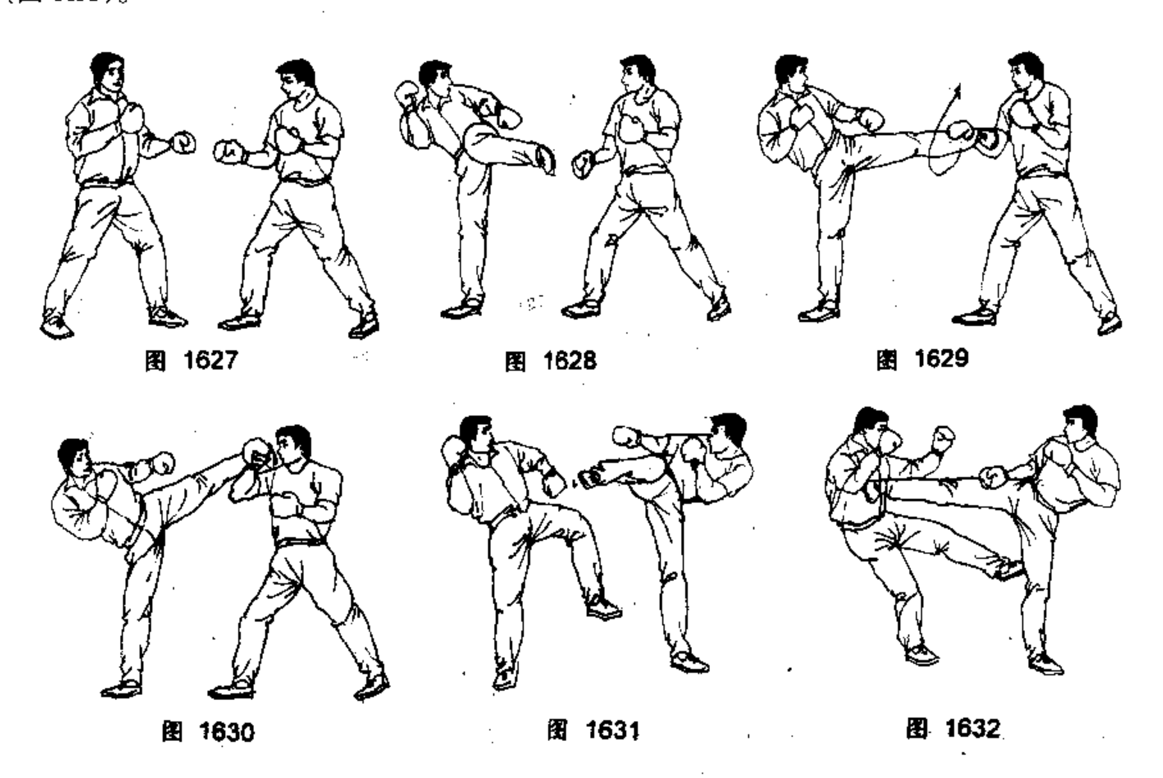


图 1627　图 1628　图 1629

图 1630　图 1631　图 1632

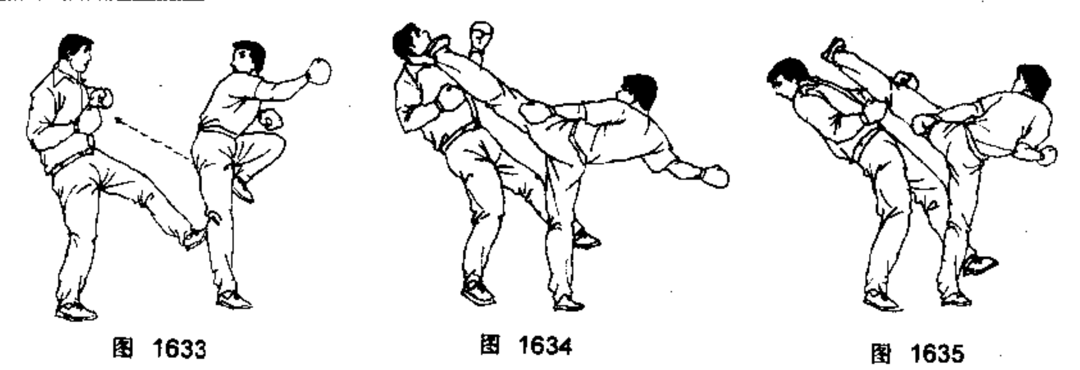


图 1633　　图 1634　　图 1635

【技击要领】　格挡与闪避要及时，反击要快、要连贯，整套动作须一气呵成。武家以谋取胜，最重要的就是以奇制胜。大凡用奇，都是不拘泥于固定的打斗模式，并不断创新战法，因敌情而变，因地势而变。

2. 连续格挡接侧踢反击打击法

【运用方法】　双方由戒备势开始(图 1636)，当对方用左脚攻来时，李小龙便先用右臂进行了格挡(图 1637)，使对方的踢击落空。当对方左脚略回收后又腾空跃了起来，且欲用侧踢向李小龙上盘攻来时(图 1638)，李小龙便在后闪的同时用手臂进行了防御(图 1639)。紧接着，李小龙不待对方落地站稳，便抢先抬起了右脚(图 1640)，且用一记凶狠的侧踢腿重重踢中了对方的中盘要害处(图 1641)。若此时仍未能击倒对方时，李小龙便抓住瞬间的有利时机，飞身跃起(图 1642、图 1643)，以一记具有毁灭性力量的侧踢腿狠狠击中了对方的头面部致命空当处(图 1644)。此腿令敌防不胜防，并将其踢伤或凌空踢翻在地(图 1645)，制敌于瞬间。

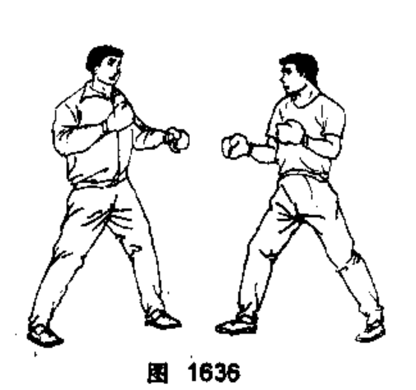


图 1636

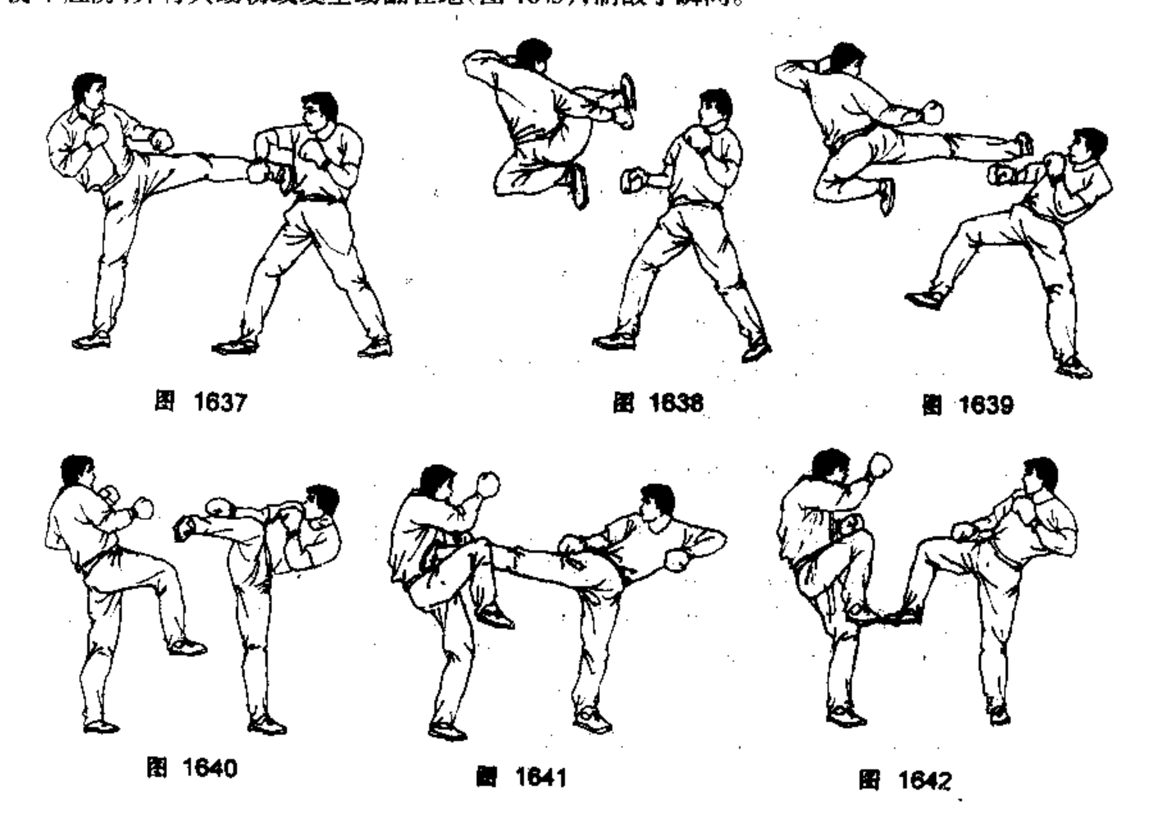


图 1637　　图 1638　　图 1639

图 1640　　图 1641　　图 1642

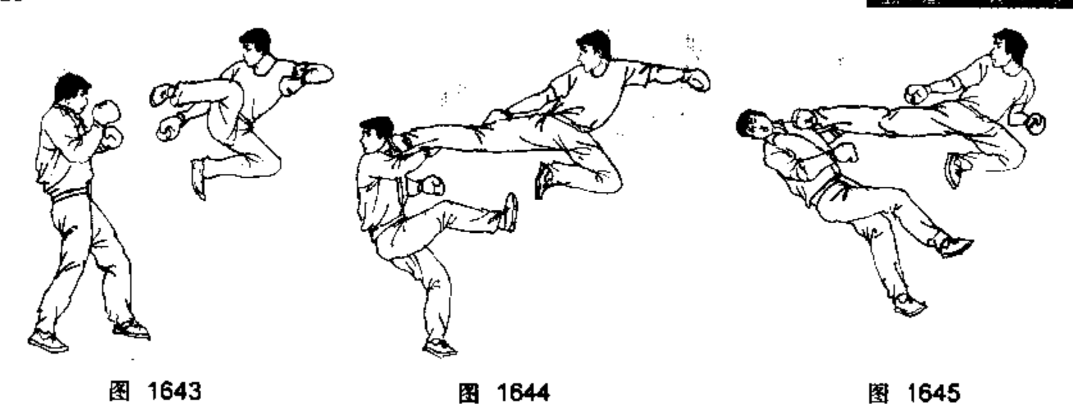


图 1643　　图 1644　　图 1645

【技击要领】 格挡与闪避要及时、巧妙，要恰到好处，以利于起腿进行反击。进行飞踢重击时要迅速、高跃、准确、有力，在空中要盯紧目标，落地要稳。

第十二节　搏击中对付不同打法类型的对手的战术措施

在对抗性很强的搏击比赛中，经验丰富的拳手，在比赛中可根据场上的不同情况来不断改变打法，以便能正常发挥或超水平发挥技术。现将在比赛中经常遇到的几种情况详解如下。

(一)对付腿法好的对手的战术措施

在实战搏击中，腿法好的对手一般多以侧踢、扫踢、旋踢以及飞踢攻击为主，也常常在单腿支撑的情况下连续踢击，其目的是为了使对手不能接近自己。针对这种打法类型的对手，首先要弄清其哪条腿有攻击力，采用灵活的步法和身法，力求与对手进行贴身近搏。或使其拳法、腿法出击落空，然后再寻找机会用连环腿法、拳法、摔法去重创对手。切记，己方不可贸然起脚。

总之，要尽量接近对手，使其腿长、身高的优势难以发挥，以己之长攻彼之短，从而夺取主动权。

(二)对付防守技术好的对手的战术措施

防守技术好的对手，一般来说头脑比较清醒，善于观察对方进攻的方法和寻找突破的漏洞，且以逸代劳，依靠自己防守能力强、步法灵活和反击技术好等有利条件，使你的出腿、出拳落空，以便抓住时机进行反攻。这样的对手具有一定的战术水平。

针对这样的对手，己方拳手应多采用假动作，虚招诱敌等策略去有效地攻击对手，从而力求进攻的准确性与实效性，且尽量使进攻多种多样，灵活、机动地运用虚实转换，使对方抓不到时机，摸不着规律。总之，要使对方不能顺利还击、反击，并在及时 发现对手的反击方法的习惯动作后，采用合适的攻击方法或攻防结合的打法去制服对手。

(三)对付猛冲型的对手的战术措施

现代搏击运动的发展趋势是，大多数拳手由侧向站位而改为正面(迎面)站位，成为进攻型选手。他们的特点是：不惧怕挨打，你打我两拳，或踢我两脚毫不在意，一般在第一局开始就猛打猛冲，用全力进攻。其实这样的对手并不可怕，他的目的无非是想利用体力好、攻势猛的优势，在比赛开始时就想压倒你，以求速战速快，或者先给你来一个下马威，以便争夺场上的主动权。采用这种打法的对手，大都是新手，他们往往缺乏经验，企图在短时间内通过猛攻取胜。

对付这种类型的对手时，可采用积极防守的方法，多用迎击与截击等。同时，用灵活的步法配

合闪躲动作，从而使其进攻落空，并消耗其体力。然后寻找机会进行反击，即力求反击时的命中率要高，待其体力用尽时，一举反击获胜。在此，切忌与对手纠缠及混战，要始终保持清醒的头脑，即使被对手击中几次也不必急躁，否则正合其意，而丧失了己方的优势。

李小龙说，对付这种对手，还可假意退却，引诱对方进逼自己于擂台台角或围绳边缘，随后再利用环绕步使自己迂回跃出擂台角落或围绳边缘处，借助对方的俯冲力，使对方扑空而进落入围绳角落或围绳边缘的圈套中，然后再采取步步进逼的战术，将对方置于被动挨打的地位。

（四）对付技术全面与基本功扎实的对手的战术措施

在实战中，此类对手很难对付，因此与其进行搏斗时需有冷静的头脑，且沉着、机智，而不是凭体力蛮干。对付此类对手时，应采用灵活、多变的战术去争取场上的主动权。如果对方因急躁或在我方引诱下发起猛攻时，要尽量保持自己的体力，并消耗对方的体力，同时还要寻找机会利用重拳或重腿去重创对方，以便挫其锐气，争取从谋略和智慧上胜过对方，而不是与对方拼体力或对技术，因为那是对方所擅长的。

（五）对付身高相等与实力相当的对手的战术措施

所谓实力相当，是指步法快，出腿（拳）速度快，体力、耐力相似，临场经验等各项因素均不相上下。遇到这种类型的对手时，首先必须头脑冷静，沉着应战。一般应多用假动作进行试探和寻找机会，并采用多变的步法，步步紧逼，迫使对方退至擂台围绳边缘或擂台角落处，利用组合拳或内围战法进行有效的重击。即最好是占据优势，接近对方，不让对方做出有力的还击动作。

如果对方采用故意回旋式的避让，使你跟着他在台上兜圈子，引诱你盲目地追赶他时，这样会很快使你由于疲劳与被动而先失利。因此，遇到实力相当的对手时，既要注意保存自己的实力，又要留心发现对手的漏洞和破绽，以己之长，去制敌之短，目的在于靠点数取胜。千万不要被对方的假象所迷惑，假如对方故意露出破绽时，你可将计就计，假装去攻击其破绽，然后再在其还击的瞬间，抢时间攻击其新暴露出来的空门，攻对手以措手不及。从而将不利变为有利，并从争取点滴胜利开始，逐步扩大战果，以超人的勇敢和持久不懈的耐力，造成足以压倒对手的必胜气势，一气呵成，击倒对手，夺取最后的胜利。在这里，机智与勇敢是克敌制胜的决定性因素。

（六）对付傲气十足的对手的战术措施

当你面对傲气十足型的对手时，不要动气，可在比赛一开始就以迅雷不及掩耳之势去攻击对方，给他来一个突然袭击，挫杀其锐气，削弱其斗志。如果对方发怒硬拼，则要多做防守动作以保持体力，或用截击、迎击等战法去巧妙的打击对手，而后再连续反攻，一举获胜。如果你靠积极的进攻得分并领先时，就不要轻易改变战术，也不要在最后一个回合达到自然化阶段时留给对方取胜的机会，要毫不手软继续扩大战果。

（七）对付高个子对手的战术措施

身材高大的对手的打法特点是，因身高而喜用居高临下的战法，其腿脚与手臂均要长得多，因此一般多善于远距离进攻，其战术特点是放长击远和边打边转移，争取靠远距离运动战而得分。他最为惧怕的是内围战法与近打贴身摔的战术，特别不习惯于矮小对手绕进去或钻进去进行近战和面对面的搏杀。因此，对付大个子对手时步法要灵活，可用低戒备势诱敌，当对手贴近时再突然变为高姿势，出其不意地重击对手。

要善于贴近并缠住对手，最好在他出拳起脚时用躲闪技术巧妙的接近对手，即边闪、边进、边打，以连珠式的组合攻击法去重创其要害部位，使之不能发挥出腿长、臂长的优势来。此外，一旦偶尔自己受击时，亦不要后退，不然则会造成对方的有利态势，遭其连续攻击。此情形就象在电影《死亡游戏》中李小龙与高大的贾巴尔决斗时那样，在打斗的一开始，李小龙便被对手的一连串的直线攻击击倒在地，李小龙运用贴身战法才制服对手的。

(八)对付善于重击的对手的战术措施

善于重击的对手大多为技术较优的拳手，这种打法的对手的特点是多方面的，如头脑较冷静，拳脚有较大的功力，看准机会妄图一次重击就成功，在重击前面多伴有丰富的假动作和虚招，用以转移对方的注意力等。

对付这种打法类型的对手，为了防备其重拳或重腿，在赛前就应调查摸底，了解对手，熟悉对手习惯采用的主要战法和技术，以及比赛中采取的相应站位，从而知己知彼，使对方发挥不了它的优越性。在擂台上，为了对付对方的狠招，最好不要硬碰，而用闪躲方法使之打击落空后再予以有力的还击。当与对手距离较远时，可以寻找机会，采用间隙远距离、单招远吊的战术来得分得点，如果时机成熟时，亦可采用贴身战术，站在对手的防御死角上，巧攻狠打，破坏对手的战术意图，打乱对手的阵脚，直至取得最后的胜利。

(九)对付善用迎击战法的对手的战术措施

对付这种对手，最好在赛前或实战中了解对方惯用的定型打法。我们知道，迎击战法是搏击中的一种技巧性很强的技术体系，也是较难掌握的一种实效性武技，然而一旦掌握了这种武技，就会给对方造成很大的压力与威胁力。因此，当你遇到善于迎击战法的对手时，首先需要头脑冷静，保持自己的严密防护姿势，使对方无隙可乘，这本身就是一种有实用价值的不可忽视的精神战术。而且在双方对峙的情势下，应当采用多变的快速移步与灵活的假动作去机动地打击对方，尽量避免与对方纠缠。当对峙持续一定的时间后，再寻找机会设法使对方处于疲劳与急躁的状态中，然后在单击得点的情况下，采取拳法连击、拳腿连击或腿法连击，直至占据有利位置，取得主动，接下来可再用重招，以绝对优势压倒对手。

(十)对付短小精悍的对手的战术措施

搏击比赛是在体重级别相等的情况下进行的。在同级别的比赛中，身材矮小的拳手大都是体力强、拳脚重、力量足的选手。正因为他们身材矮、手臂短，所以大多数均采用近距离靠近对手，用拳、肘、膝、摔猛烈进攻和低姿势向前俯冲，以求潜入贴近进行击打。再者，这种对手的腿法也是不容忽视的。由于这种对手低头进击，来势凶狠、刁钻，因此他被击的面积小而不易被击中或重击。针对这种打法类型的对手，首先要注意拉开一定的距离，同时运用直线型攻击招法去打击对方，防其突然由正面插入。当己方的截击或迎击生效时，应注意把握战机，一鼓作气而制服对手。切忌直线后退，偶尔被对方击中时，不可慌乱急躁，可用直拳或连续侧踢将对方逼开，待距离稍拉开时，再起腿进行重击。特别应当防止被对手追逼到擂台的角落中或围绳边缘处，陷于单纯招架的被动境地。相反，应尽力设法将对手逼入死角而加以制服。

(十一)对付善于运用单边手脚的对手的战术措施

所谓善用单边手脚的拳手，其特点是虽然左架与右架都能打，但只有一侧顺手，从另一侧进攻

时拳脚就没有多大的威胁性和杀伤力。其活动的规律多为左架向左移动或右架向右移动才感到顺劲与合理。对付这种类型的对手，应先弄清其哪些进攻不利落，因为他的两边不可能一样厉害，然后抓住其弱点而与之进行对抗，使之不易发动进攻或发挥不出优势来。同时，在平时训练与练习赛中，就要有计划、有准备地掌握一套对付由单侧进攻的防守反击或抢先发起攻击的方法。并充分发挥截击与迎击的优势去重创对手，或从边门闪进后去巧妙的打击对方。

(十二)对付快速连击型的对手的战术措施

现代搏击运动的发展趋势表明，快速连击是当前最佳技击的一种代表形式，这种拳手的特点是速度快、频率高、密度大、时机把握能力强。对付这种打法类型的对手，必须有快速的脚步移动动作，以及闪电般的身法动作，在快速腾挪、闪躲的同时，要保持严密的防护姿势，使对手无机可乘，并使其拳腿攻击连连落空。如此，不仅消耗了对方的体力，也使对方捉摸不定，甚至产生错觉。当对方追赶时，也可采用一些直线攻击招法去迎击并伺机进行反击。重击得点后可再后退诱敌和逗敌，使对方生气或急躁，而忽略防守，以致步法混乱，只注意前攻，忘记了原有的战术。这种情形看上去好象是对方得势而攻击，其实他是被诱击而中招。

在实战搏击中，针对这种对手，攻击和应变的手段较多，己方拳手除了掌握远、中、近距离的迎击或还击的方法外，还可采用内围战法去创击对方，使对方的快速连击招式无法施展，然后再抓住时机与对方的弱点，以己之长，攻敌之短，在双方相持的情况下，以绝对优势压倒或击败对方。

(十三)对付间架相反的对手的战术措施

所谓间架相反的对手，一般是指左手在前的对手。该类对手的特点是前手前脚灵活、后手与后脚重狠，且擅长于向自己的右侧闪进。对付这种打法类型的对手，首先要限制他向其左方或其左前方移动，从而封死己方的右侧死角，逼迫其直线后退或使其向己方的左侧移动，从而又落入了己方拳手的左手与左脚的连续打击范围之内。当对手先发起攻击时，要注意防御与躲避其后手、后脚的重击，必要时可与其展开运动战，即在移动中去靠有效的得点而先取得优势，然后再抓住对方的弱点去及时攻击之，令敌先失分而后被击翻在地。

(十四)对付善用摔技及柔道技术的对手的战术措施

在自由搏击比赛不受规则限制的情况下，摔法在实战中的意义并不很大。因为运用肘击、膝撞便足以钳制对手，使敌不敢扑过来使用摔法。而在另外一些由于规则规定不准使用肘膝的竞技比赛中，这样以快摔拿手的柔道选手或中国拳手就往往容易占上风。遇到这种情况时，可从以下三个方面进行防范与反击。

1. 自己尽量少起腿

自己尽量少起腿，以减少对手乘机抓抱快摔的机会，或者说需在看准机会后才起腿。

2. 步子移动要快速多变

步子移动快速多变，既令对手难以捉摸，又无法寻觅到抱摔的机会。同时还要加强对假动作佯攻的针对性训练，以大大提高自己识破对手的能力及以拳法、踢腿掩护快摔的能力。

3. 培养自己的快速反应能力

一旦对手实施快摔手段，则能够迅速以贴身短拳、内围战法等招法借势反击，令对手难以抓住自己的手臂或搂抱住自己的腿与腰。而且千万不要忘了用肘法去重创对方。

第十三节　李小龙搏击经验谈

在搏击比赛中，一旦建立了自己的节奏和速度，就最好不要超越它。倘若对方是善于跳跃的，己方用不着花费精力去追逐。而最有效的方法就是把赛场划为两半。把对方控制在一半的场地里，然后再把对方逼向绳角，这样才可能迫使对方就范于连续被打击之中。并迫使对方消耗过多的体力，而己方却始终很轻松地控制局面。在这里，保持住己方的最基本的节奏和打法风格，绝对不能放弃最基本的实战姿势，这样对方将会明白，不论花费多大的力量，也不能打垮己方的防守和进攻。己方还必须维持住步法和基本的节奏，才可能有充分的力量赛完所有回合，而且大多数比赛的胜负都决定于最后的几个回合。

一个拳手还必须知道，在比赛一开始的头几个回合里，应该迅速摸清对方的节奏和规律。掌握好进攻的时机，因人而宜地变换打击的方式和方法。再者，己方拳手有力的还击动作，亦是一种破坏对方进攻和挫败对方锐气的有效方法。有些还击拳，甚至可以将对手重重击倒在地。另外，灵活的阻挡或闪躲开对方的进攻，而立刻予以有效的还击，当是一种进攻的艺术。这种后发制人的打击方法，只有最优秀的搏击家才能够理解它。

在近距离搏斗中，大多数的拳手都是相互在腹部、背部、颈部乱打一气，但这些打击都是无效和没有力量的，并且白白浪费了自己的体力。所以在近距离打斗中，千万要保存好自己的体力。当己方逼近对方或对方把己方逼到绳边或台角时，己方可用跳跃步来闪躲对方的打击或跳近对方伺机进攻。在对方面前，忽左忽右的移动是最能迷惑或攻击对方的。但要以己方为轴心来转动，使对方跟着己方绕外圈消耗精力。

李小龙说，搏斗中当每个回合即将赛完的时候，为了保存体力，你可以把对方逼到你进行休息的场角，这样当终场铃一响，你即可以立即坐下休息，并尽可能多地接受教练的指导。而对手却必须走到对面的场角才能休息。这种方法最适合于对付防守型的拳手或体力已不支的拳手。另外，在终场铃响起的同时，使出你全身的力量朝对方猛击一拳或重创一脚，倘若击中可使对手在下一个回合开始时，还昏昏然。

当李小龙失去某些技巧优势时，仍能靠智慧去夺取胜利。在比赛中，每次开赛的预备铃声响起之时，不论李小龙的竞技状况如何，或者是受了伤，或者是已非常疲乏，他都要立即抢先 1 ~ 2 秒钟站立起来，并打起精神，准备进行下一轮的生死搏斗。李小龙的这种作法首先可给对方心理上造成李小龙是强健而有战斗力的印象。其次，这样做还可排除比赛锣声一响，对方便立即冲上来而使自己处境被动的可能。

李小龙还说过，在搏击中，当你估计到比赛双方已基本打成平局时，或自己还稍微落后一些，你可以采用下面的方法在裁判面前制造一些假象，以赢得几分来弥补这个差距，这个最好的办法就是在离终场最后的十几秒钟内，你逼近对手，连续不断地出拳去猛烈打击对手，一直到比赛结束。这样做可迫使裁判无法计算你的出招击中与否，而只能从你这种进攻的势头来判你为胜。李小龙非常看重这些计谋，因为他认为："即使是老鼠的伎俩，有时也会变成伟大的策略。"

如果比赛铃声一响，你总按照习惯，从场角的左侧出来的话，对方一旦掌握了这个规律后，就很可能会扑过来切断你的迂回，而打你一个措手不及。为了避免这种可能，你出场的方向应该是忽左忽右或是中路，使对方难以摸清你的规律，而无法抢先攻击你，这样你才有时间去准备攻击对方。

如果你不慎被击倒后，请记住李小龙的一段话："如果一名拳手被击败后感到哀伤，那么他的拳赛生涯便从此结束了。如果我不甚被击倒，即使是惨败，我也不会放在心上，我会马上爬起来，以便

日后卷土重来。"从这一点可以看出,一个优秀的拳手应当学会在处于劣势时,怎样保持清醒的头脑和旺盛的斗志。

不少战例表明,一些拳手虽然缺少搏击高手所具备的体质条件,但他们经过素质和意志的磨炼,却能立于不败之地。而单靠呆板的技术,则不能使一个拳手有多大的成就。过于呆板的技术根本不足以获胜,哪怕体质很好,因为胜利还要靠坚强的意志来夺取。李小龙说,搏击中除了手脚并用外,还需开动脑筋,使身心一致共同搏击。

当你进入高水平的比赛时,你就会发觉,对方所暴露的破绽越来越少,拳手获胜更多的是取决于全面的搏击技巧而不是单纯的攻击能力。因为赛时甚短,所以你根本不能将取胜寄希望于击倒对方。另外,截拳道开战时的最佳策略是以进攻意识打防御战,意思是说,先引诱对手挑起战火,等他一暴露防守破绽时,及时抓住战机给予还击。

有许多看来稳操胜券的拳手,因为在最后一个回合比分领先而求胜心切,产生轻敌观念,妄求一拳置对手于死地,结果反遭失败。李小龙说,如果你靠积极的攻击而取得比分的领先,就不要改变战术,也不要在第三个回合达到白热化阶段时,降低进攻速度,留给对手取胜的机会,如果不这样做,你就会饮恨败北。

倘若你是一个浅皮肤、容易擦伤出血的拳手,那么在比赛前,教练可用醋和食盐混合的盐水,用纱布浸湿后,涂擦在你的脸颊和眼眶周围以及容易擦伤的地方,这种盐水会在你的皮肤表面结成一层象皮一样的薄膜,使你的皮肤增厚,而能防止和减轻拳脚攻击所造成的创伤。比赛后,只要不断续涂抹,即能很快恢复到原来的肤色。如果涂上护肤桐油,也可以减轻对方打击的力量,因这层油膜会使对方的重击一擦而过。



第五部分

截拳道的持械搏击法训练

李小龙全书



李小龙曾说过："身为武者，必兼习拳棍，就算天性笨拙，无法精通两道，至少也要做到，致力勤练，习得与其身份相称的技艺与知识。"

李小龙的持械搏击法最显著的特征就是他借鉴了中、西方哲学和禅宗的精神，从中汲取精华，建立了一套完整的训练体系。可以这样说，截拳道阴阳两极、圆转流通、循环不息的技艺哲理，始终贯穿于器械搏击法的全过程中。因此，李小龙的持械搏击法不会因难以适应外界各种环境的变化而被淘汰。持械搏击法越来越受到人们的喜爱和欢迎，越来越显示出了旺盛的生命力和巨大的发展潜力。

李小龙的持械搏击法通常可分为以下几部分去进行：单二节棍的实战训练、双二节棍的实战训练、单短棍的实战训练、双短棍的实战训练及长棍的实战训练等。

第一章　截拳道
单二节棍实战搏击法训练

凡看过李小龙的功夫影片的人，无不为他的精湛的二节棍技艺所折服。李小龙的二节棍表演神乎其神，所有见过他表演的影评家和武学行家，均叹为观止。他们说："光看李小龙表演的二节棍，便已够票值"。由此可见李小龙棍法之威猛、精彩。

第一节　截拳道单二节棍的技术优点

二节棍堪称是一种精简实用的奇门兵器，它短小精悍，实而不华，其技击纯熟后如两臂延长，猛虎添翼。在实战中，这种看似"小玩意"的器械虽不锋利，但运用起来却可以产生意想不到的勇猛威力。因它打击、刺戳、格挡、抽扫、抡劈、绞夹和拳打脚踢尽可发挥，所以李小龙在使用和施展二节棍时，往往是如狂风扫落叶般的所向披靡，故为突破重围的最佳兵器。

如前所述，李小龙的二节棍学自于自己的首徒，即著名的美籍菲裔武术家达尼·依诺山度(Dan Inosanto)。当然他亦借鉴和吸收了日本空手道中的二节棍技法。当然，最为重要的是李小龙在二节棍技击术中融入了自己的独特、新颖而又深具科学性的拳理。事实上"拳为武艺之原"，毫不例外，二节棍的技法和截拳道拳理是一脉相通的，用李小龙的话来说，就是："二节棍是截拳道武技的延长和发展"。或者说，它与截拳道的关系是相辅相成的。学习二节棍，如果有截拳道或其它拳术根底，则成效更速。

二节棍不仅适用于搏击，而且还便于收藏，在不用时，可将其叠在一起插在腰间，这样在衣服的掩盖下是看不到的，其作用与匕首相仿，但其威力却比匕首要强得多，因为它可长可短、可收可放，亦可两手交替使用，也可以将二节棍叠在一起拿着当短棍。

李小龙的身高 1.73 米，他所运用的二节棍通常是长 73 厘米(当然可根据身高和臂长而增减尺

寸)。二节棍可用木、橡胶、不锈钢等材料制成。在表演场合则以铁(钢)制者为佳,因为铁制的可产生一股气势。二节棍的实战技术和截拳道一样,可分为攻击、防守、反击三部分。其动作精细、刁钻、凶狠、凌厉而又变化无穷,其招式分为抽、弹、扫、摆、劈、削、圈、绞、点、打等等。在打斗中,它可有效地打击对方的任何要害处,从而削弱或摧垮对方的战斗力。此外,它还可以绞夺对手的武器。

第二节　截拳道单二节棍的运用要诀

在单二节棍的修习过程中,习者需立足实战和不尚花架,因为有些看起来有用而实际上无用的招法,在搏斗中根本不可能会有效地击败对手。李小龙在电影中的二节棍表演,有些动作虽然很潇洒,但那不过是为了讲求表演效果,而不一定能够真正实用。换言之,那些大幅度的棍法由于自身暴露的空门太多,因此应予以改进。

在二节棍的锻炼中,应葆有自由的意识,而欲自由发挥并表达自我,则一切不切合实际的东西都应抛开。对此,习者应活用步法,控制击距,拳棍合一,连环攻击,以最大的限度去发挥二节棍的威力与攻击力。许多爱好者常是盲目地接受某老师所传授的,结果造成了其行为、思想上的麻木和呆板。他的反应自是依循已定的模式,使其心灵更加局限和狭窄,这种拳手是永远也无法达到"无法"与"无限"境界的。

截拳道是无所谓形的,故可适于任何形,可适于任何派。二节棍技法也与截拳道一样能善用各种的方法技巧,以求达到武术的最高境界。而武术的最高境界必是趋向简捷,以机变应万变。而境界不高的,唯有那些华而不实的招式。李小龙说,在二节棍修习的初期,由于腕力与意识较差,而较难控制二节棍,容易造成误伤,因此习者务必小心,循序渐进,切勿操之过急,并要注意握紧器械,以免脱手。

李小龙要求,二节棍的招式必须前、后、左、右均进行练习,从而增进左右手的平衡与全面掌握武技。在训练过程中,亦可尝试配合不同的步法和身法,以便更加接近于实战的要求。

练习二节棍的速度时,千万不能忽视动作的准确性,因为只有动作准确,方能使劲力完整地发出。再者,在你的空手动作时,双脚应该不断变换马步,因为有力的打击均由稳固的腰马而发。对于一个初学者来说,架式正确,招式才会有用,可是学习二节棍的人往往一招未完便急忙跳到第二招上,这样做实在是有害无益。请勿忘记,架式完美方能打出理想的棍招。而当你想用下一招时,则必须先保持全身的平衡,以免被对手所利用。要知道,二节棍挥击时的力度与惯性是很大的,如果你的身体和所用的棍不够平衡,或时间估计不当,二节棍便没有用处了。

在施展二节棍法时,身法亦是攻防的必要条件。如果身法运用不当,会导致动作僵硬或不协调,以至于反应迟钝,劲力不足,更不可能达到二节棍快、狠、准、变、稳的技击要诀。

第三节　截拳道单二节棍的训练程序

二节棍的具体训练程序可参考如下,相信会对你习练二节棍大有裨益。

1. 掌握好藏棍与持(操)棍法

实践证明,如果掌握不好基本持棍法,则不但不能有效地打击对手,发挥自身的完整劲力,而且还容易击空或被对手的蛮力所振飞。因为对手不可能全是空手与你对搏,他可能会手持长棍或铁棒,这时对手本身在器械长度上占有优势,加之其体壮身强,并且拼命抵抗,所以不易将其制服,当然也容不得你有半点马虎,故初习者必须首先掌握好藏棍与持棍法,为了练和使用单二节棍打好基

础。

2. 精通基本棍法

李小龙在电影中的单二节棍表演，其动作使人眼花缭乱，但其基本动作却只有十二式，只不过是由于李小龙进行了有机的结合和灵活的运用而已。过去，人们总认为二节棍的技击技巧高深莫测，令人难以琢磨。其实不然，二节棍的棍法极为简单，它比任何一种门派的武器搏击法都要简单、直接，因为它所体现的是精简与实用的原则。

在初学阶段，对习者所要求的是严谨，动作严谨亦即动作规范、正确，只有动作正确，才能更加有效地发挥出二节棍的最大威力。动作要以最简单、最快捷的方式发出，又要达到所要求的标准和尺度。

3. 要进行实战训练

该种练习方法是，练习者站在适当的距离，手持二节棍重力打击移动中的目标。李小龙的方法是，让一个陪练者从头到脚都穿上加厚的防护服，自己则手持木制二节棍与之相搏。这种练习对李小龙和他的对手都极有价值，因为一方可练习准确攻击的能力，培养实战感觉，而另一方则练习迅速的回避。当然，亦可双方都穿戴护具而进行持械对搏，从而在全面提高拳手攻防实战能力的同时，培养刻苦耐劳与勇敢顽强的优秀品质。基本技术的训练无论有多么艰苦，但其效果是绝无法与真正搏击时的残酷性相比的。所以当习者穿戴防护服进行训练而达到一定的境界后，仍需空身持棍进行近似于打斗性的实战训练。由于这种训练措施不强加限制条件，故练习者对所出现的情况可以随机应变，并可由此去对付各种类型打法的强手。

第四节　截拳道单二节棍的藏棍与持棍法

(一)单二节棍的藏棍法

1. 两端分藏法

本法适用于藏那些略短一些的二节棍，因为太长的二节棍从外面能够看出来。再说现在的二节棍拥有者不光全是专业武界人士，也许会有商人、教师、军人、警察等，因此这些人的二节棍应以轻巧、灵便为主。

藏棍时可把二节棍的两端分开斜插于腰部的左右两侧(图 1646)，然后再穿上外衣，这时从外表上就看不出来了。取棍时，左右手都可以随时取用或双手同时取用。

2. 并折藏法

这种藏法的特点是自身会略感舒适一些，不足之处是只能单手取棍，不过可用另一手的虚晃动作来掩护取棍的动作。藏棍时，可把二节棍的两节并排、紧靠在一起，然后斜插右腰的后侧(图 1647)；取棍时，可用左手拇指和其余中指、无名指、小指三指扣紧两棍，同时将食指贴在两棍中间，随后向下猛拉将棍迅速取出。

3. 包内藏棍法

由于服装与身份的关系，身上不便于藏棍时，可将二节棍放于随手携带的公文包内。反过来讲，当我们面对一个身上不便于带棍的对手时，我们也要注意他的公文包。

(二)单二节棍的持(操)棍法

本节所讲述的是出棍以前的持棍姿势，即持棍戒备势，持械搏击法与截拳道一样均非常注重戒

备势。利用此姿势可使全身始终处于强有力的预备状态,同时每当完成一个或一连串的攻防动作之后,都应当迅速恢复到这一姿势,以便进行下一个回合的搏击。

李小龙持棍法主要有夹式出棍法、背式出棍法、擎式出棍法等。这几种持棍和出棍技巧的特点是动作简便,易学、易练、易用,灵活方便,出棍与收棍快,及攻守兼备等。

1. 夹式出棍法

下肢以左脚在前的高马步或左脚在前的高虚步站好,右肘和右手腕配合,将二节棍的一端收回于右腋下,并以右大臂夹紧棍梢,准备出击(图 1648)。在该动作中,右大臂肌肉应适当收缩,左手臂可适当前伸放松,此种动作要求的好处是,可使持棍的手臂象压缩的弹簧一样,随时发放将棍打出。左手亦须伸出,以配合右手持棍的攻防。有时候还可采用低格斗姿势,两手也可不分前后,这种姿势可以迷惑对方,也可以去有效地打击对方。

2. 背式出棍法

练习与运用时,先右手持一棍的一端把另一节棍向前上、向后荡起,左手虎口张开在右肋的右侧下迎接荡至右肩后的一节棍(图 1649),然后准备出击。该种姿势与上一个动作一样,能够由此变化出很多动作花样来,是李小龙最为常用的持棍法,而且运用该姿势时可以正面对敌(图 1650),也可以侧面对敌,还可以以背面对敌。但无论采用哪一种对敌方式均须控制好身体重心,使身体重心处于前后腿之间,以备随时应战。

3. 擎式出棍法

即右手实握棍的一端,左手虚握棍的另一端,而以右手握棍为主进行攻防与搏击(图 1651);当以左手为主进行打斗时,则右手为虚握。此种姿势李小龙曾留下过不少动作照片,相信大多截拳道爱好者不会忘记吧。

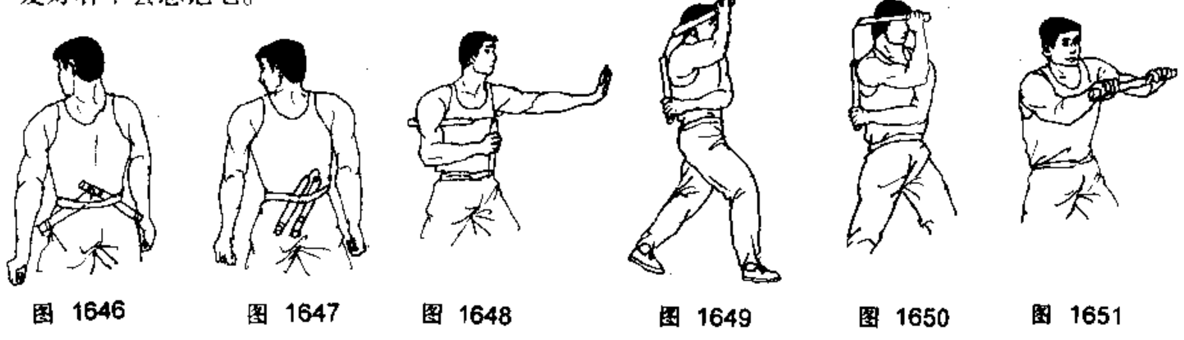


图 1646　图 1647　图 1648　图 1649　图 1650　图 1651

4. 弓式出棍法

即右手实握棍的一端,左手托住或虚握住棍的另一端,而以右手握棍为主进行搏杀(图 1652),李小龙曾在电影《猛龙过江》中示范与运用过该动作。当然,为了体现技术的全面性,亦可以左手为主握棍去准备进行攻防(图 1653)。

5. 举式出棍法

运用时,右手实握棍的一端,左手则托握住棍的另一端,而以右手握棍为主进行搏击(图 1654)。当对方对我右手握棍有所防备时,可以左手反握棍去反抽对方,以攻敌措手不及,李小龙在电影《死亡游戏》中曾示范与表演过该持棍式。

第五节　截拳道单二节棍的基本棍招训练

李小龙的单二节棍神乎其神,刚劲迅猛,在世界上堪称前无古人,但其之所以成功,则完全赖于

坚实的基本棍法基础。李小龙的基本棍招有十二式。

1. 喧宾夺主(单手换棍)

【动作方法】 练习者半马步站立,右手持棍(图 1655),而且此时是食指置于两棍中间。紧接着,松开下面的中指、无名指与小指,使下面的棍离手(图 1656),然后右手运用腕力将下面的棍向前、向上弹起并返回落于右手中,从而使该节棍压在原先就在右手中的那节棍的上面(图 1657),完成整个动作。

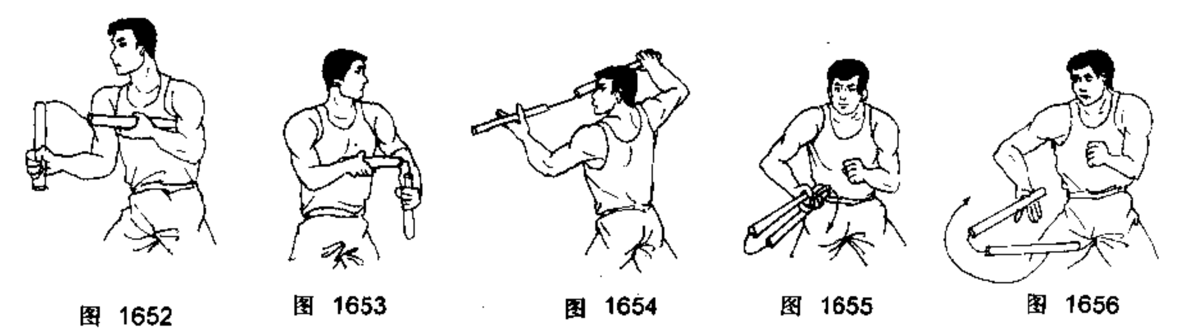


图 1652　图 1653　图 1654　图 1655　图 1656

【动作要领】 习者须切记,在松开的棍尚未落入手中的过渡时间里,食指应立即换放在右手原先握的那节棍的上面,当下面的棍弹起而落回手中时,再松开食指,使下面的那节棍压在原先的上面的那节棍上方。右手食指的换放要迅速、及时、准确。左右手均需交换练习。

2. 毒蛇出洞(直线弹射)

【动作方法】 在上动的基础上,身体右转 90°同时右脚向右前方上半步,右手沉肘握两棍端置于右肩前,使棍与地面平行(图 1658)。随后,李小龙右手握住一节棍子的棍端,向前伸臂抖腕而运用腕力将另一节棍沿直线弹射而出(图 1659),去出其不意的打击对手头面或喉颈等要害处,在对手的意料之外得手。

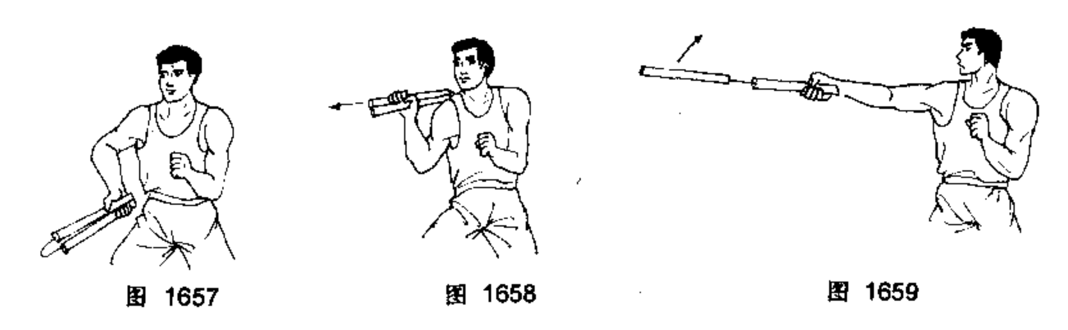


图 1657　图 1658　图 1659

【动作要领】 出棍前切勿有预动,以免暴露先机。弹射棍之前一定要使两棍相叠保持与地面平行的位置。射出一棍棍梢时需握紧另一棍的棍端,以防两棍同时飞出。同时,下肢亦需配合进步,以增加动作的突发性与延长打击距离。

3. 流星赶月(挥棍防护)

【动作方法】 李小龙在上动的基础上,将左脚向前上一步,同时右手握棍端而在体侧向上、向后、向下作顺时针抡棍动作(图 1660),直至抡转一周后(图 1661),再继续由下向上、向后摆动。

【动作要领】 本动作主要以防护为主,臂与肋部的间隔不可太大,以免对手乘虚而入。抡棍时主要以手腕发力为主,从而利于控制二节棍。此招式左右手需交换练习。

4. 先斩后奏(压棍反弹)

【动作方法】 李小龙在上动的基础上,将右臂继续向上挥举,使右小臂与地面垂直,而此时向

后抡的一节棍正好打在右大臂的背侧处(图 1662),使棍再向逆时针方向反弹起来,同时左手成掌立于右胸前;当棍弹起向前时,李小龙并不收棍(图 1663),而是立刻提起右脚以大腿处相迎,使棍的靠近中间的铁链连接处部分触及大腿并借着大腿的弹力之助(图 1664),而向上弹起至头上方,同时右脚落地,并运用腕力使棍仍摆至臂后或返于手中。此外,此招式可连接左右逢源与流星赶月等动作。

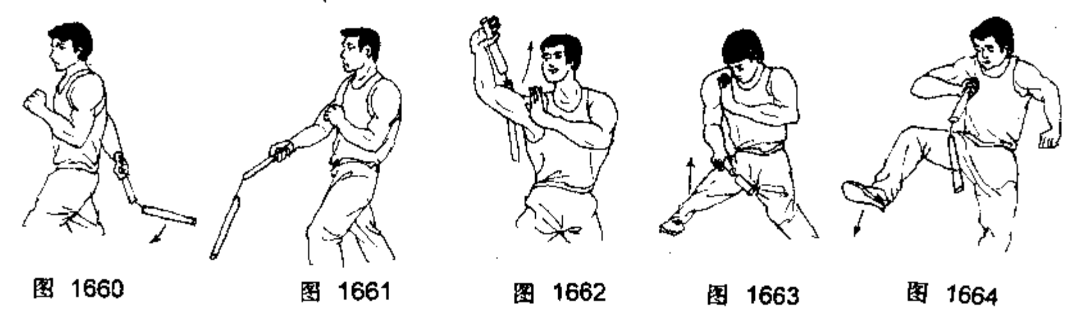


图 1660　图 1661　图 1662　图 1663　图 1664

【动作要领】 本招式全靠腕力去运作。打在大腿上的棍的部位要注意准确,要充分利用与腿的合力使棍再次弹起。

5. **左右逢源(十字棍法)**

【动作方法】 李小龙在上动的基础上(图 1665),右手握棍由右上方向左下方进行劈打(图 1666、图 1676)。随后,再由左下方向左上方进行摆臂(图 1668、图 1669、图 1770)。待将棍充分抡起后(图 1671),再由左上方向右下方进行劈打(图 1672);待将棍打直后,再由右下方向右上方进行摆臂(图 1673)。待将右臂抡直后(图 1674),可再接着如(图 1667)所示的动作重复进行练习。此外,本招法的总运行路线是(图 1675)所示的动作。

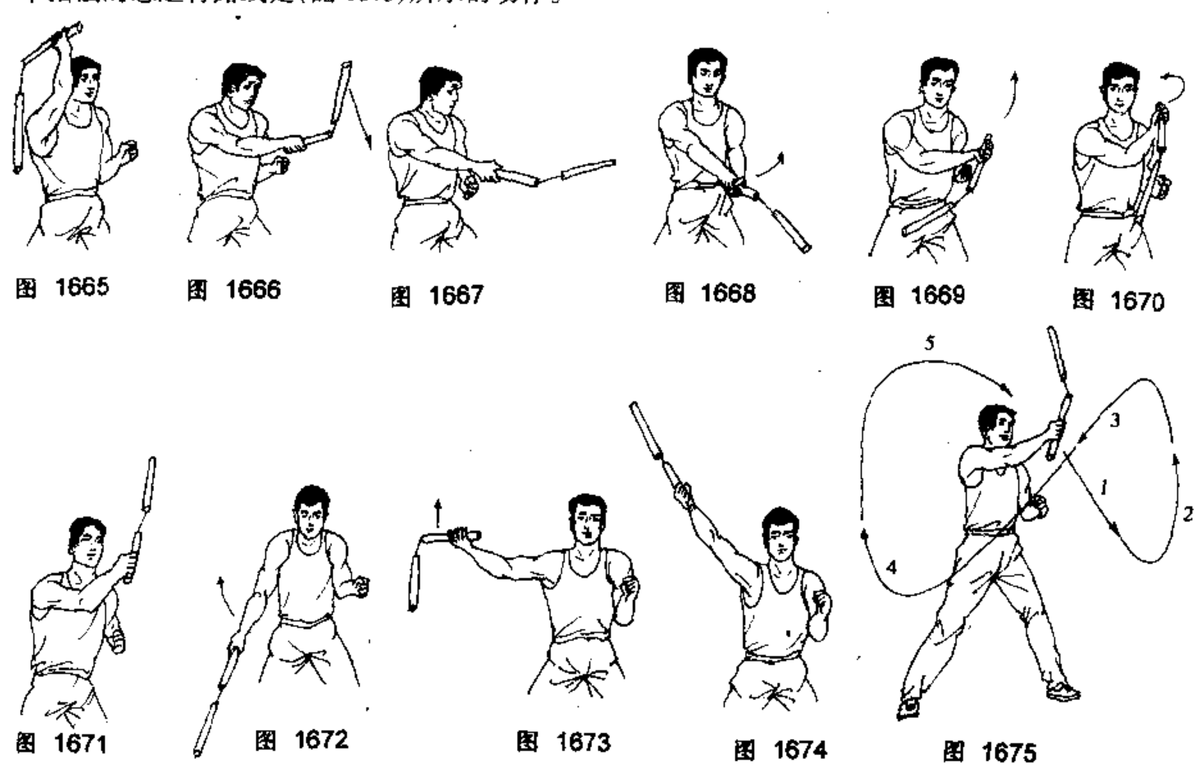


图 1665　图 1666　图 1667　图 1668　图 1669　图 1670

图 1671　图 1672　图 1673　图 1674　图 1675

【动作要领】 臂部和腕部用力要协调,并要身步配合,手的动作基本上成“8”字形旋转舞棍。

6. 白蛇吐信(夹棍弹击)

【动作方法】 本招法可由夹棍式开始(图1676),先将左脚上一步,身体左转,同时,右臂用力前伸,且运用腕力把夹在腋下的棍挥弹而出(图1677、图1678),去沿直线重击对手的正面要害处(图1679),攻敌措手不及。待动作完成后,可再将右手向内、向下旋腕(图1680),而运用腕力再将棍收回于右腋下(图1681)。或者是再转换为背式持棍法。

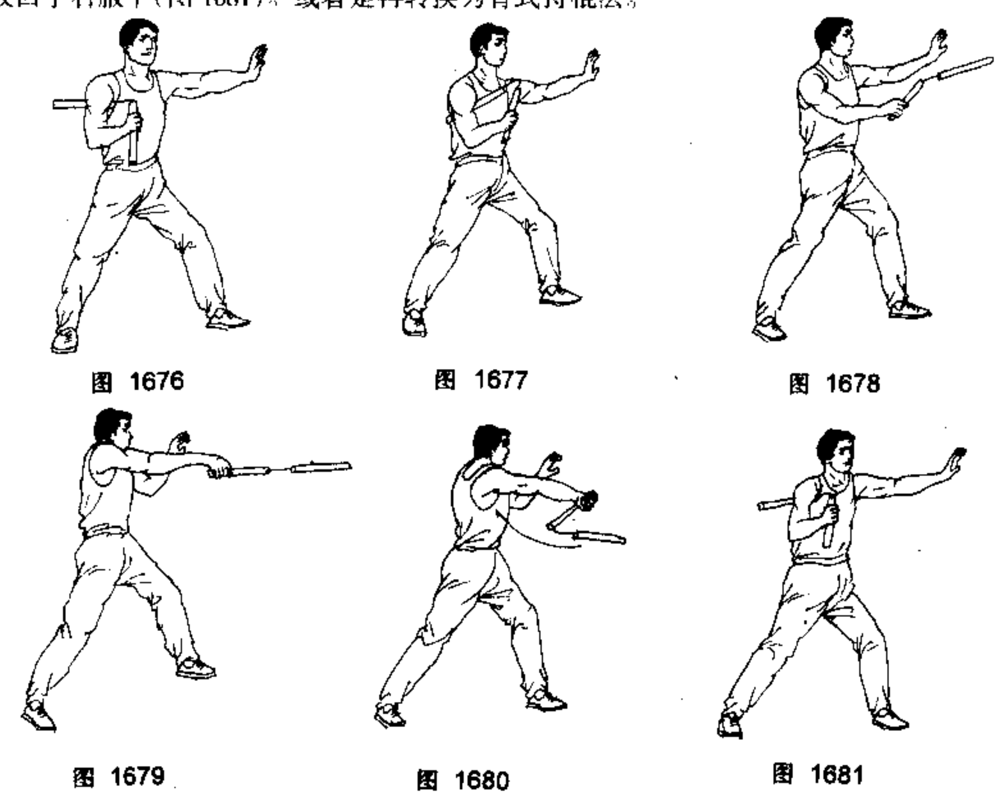


图 1676　　图 1677　　图 1678

图 1679　　图 1680　　图 1681

【动作要领】 当棍挥弹而出时,肩、臂、肘、小臂等部位要同时向前弹伸,右手上的动作必须灵活、快速,绝不可僵硬地一无动作,并须充分发挥强劲的腰力去狠击对手。

7. 苏秦背剑(正劈棍法)

【动作方法】 李小龙在上动的基础上,可运劲先把棍向前弹出再荡于背后而变成背式持棍法(图1682);紧接着,松开左手,右手运劲抡棍从身旁向上、向前、向前下方挥劈而出(图1683、图1684);去打击对手的正面要害处。待棍势去尽时(图1685),再运劲向前上方荡起环绕一周后返回于右肩后侧(图1686、图1687)。此外,本动作还可连接左右逢源、流星赶月等招式去连续攻击对手。

【动作要领】 棍的收放要自如,刚开始练习时要注意抓棍的时机与部位,两手要配合好,以避免打中自己。

8. 鸟倦知还(扫腿棍法)

【动作方法】 李小龙在上一动的基础上,先将棍由右上方向右前下方横扫攻出(图1688),去打击对手的下肢。当棍力发放完毕后,可再移腕而将棍继续向左侧移动,同时左掌在腹前张开而接住从前方摆来的棍(图1689、图1690)。随后,换为左手持棍(图1691),并且挥棍从左下方斜着向右上方进行抽打攻击(图1692),攻击对手的膝关节或侧肋要害处,令敌防不胜防。

【动作要领】 本动作主要是发挥与运用腕力，由下至上、由右至左的扫打，扫打时要迅捷、准确、强劲。由于本招法在打击时暴露的空门较多，因此要多与其它技法配合运用。

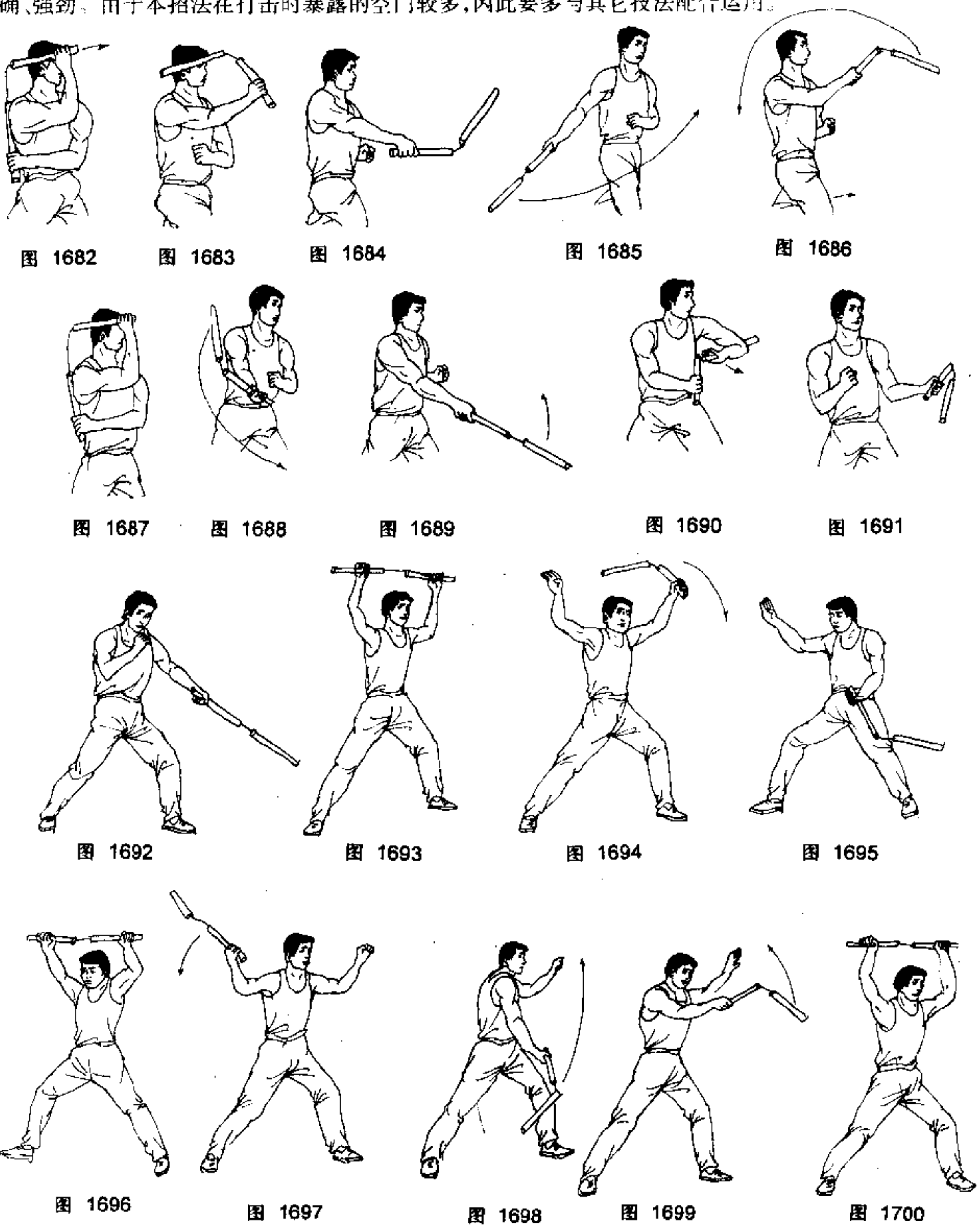


图 1682 图 1683 图 1684 图 1685 图 1686

图 1687 图 1688 图 1689 图 1690 图 1691

图 1692 图 1693 图 1694 图 1695

图 1696 图 1697 图 1698 图 1699 图 1700

9. 双手擎天(横扫棍法)

【动作方法】 李小龙在上一动的基础上，身体重心前移至左脚成左弓步，同时右手上举接棍

(图 1693)。紧接着,松开右手,左手运力挥棍向左下方作弧形抡扫(图 1694、图 1695),而且随着力点和马步的转移,变成右弓步(图 1696),挥出的棍也经身前落到右手中。随后,松开左手,使左右手交替进行(图 1697—图 1700)。

【动作要领】 身体重心和弓步的变换要协调,挥棍时要运用腕力,左右手的接棍动作要及时、准确。此外,此招式可连接威振八方、雪花盖顶等动作去连续攻击对手。

10. **威振八方(反手抽扫)**

【动作方法】 李小龙在上一动的基础上,迅速将右手翻转手心,而变为手心向内拇指向外去握棍(图 1701)。随后,松开左手,右手运劲而摆棍至颏前、额前,右手继续向右侧抡摆,而致使二节棍的另一端从对方的面前掠过(图 1702、图 1703)。当二节棍甩直后,可再将手心向下翻(图 1704)。然后,再沿原来的路线打回来(图 1705—图 1707)。当棍向左下方落下至左腰部时,可以左手纳之而恢复原来的状态(图 1708)。此外,该招式需左右手兼习,从而能左右开弓。

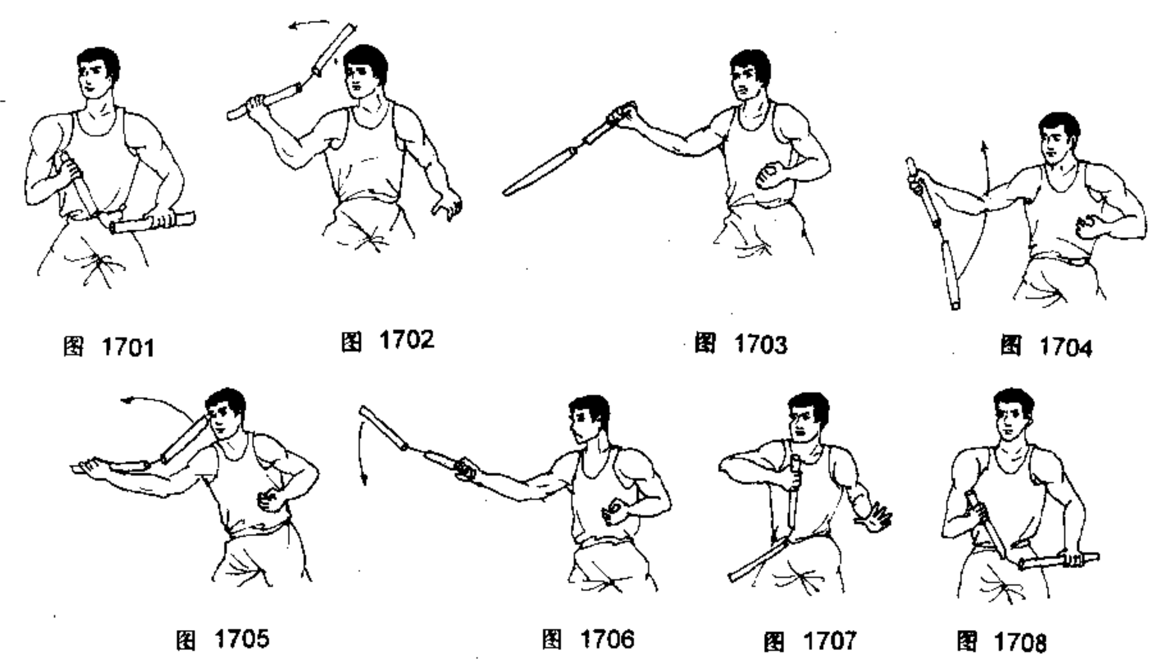


图 1701　图 1702　图 1703　图 1704

图 1705　图 1706　图 1707　图 1708

【动作要领】 拳手的身步要协调、有力,挥棍时要以腰和臂发力为主,当然亦需有强劲的腕力,如腕力不足,便不能自如运棍与收棍。

11. **翻山越岭(背棍扫击)**

【动作方法】 李小龙在上一动的基础上,左手正手握棍端把棍挥在左肩背后(图 1709),同时右手在背后接棍(图 1710)。紧接着,右脚略收步,同时松开左手,右手握棍端经体右侧向右下方挥出(图 1711)。随后,右臂向内、向上外旋,抬肘向上稍高于右肩(虎口向上,使右手握的一节棍略高于右肩),做好向左下方扫击的准备(图 1712、图 1713)。接下来,右臂内旋,挥棍由右上方向左下方猛击(图 1714),使棍经体前而向左腰后绕行(图 1715)。当把棍挥摆至腰后时,可用腰部作反弹,而再把棍挥摆至右肩背后,同时左手接棍(图 1716),然后,再用左手抡棍重复上述动作。

【动作要领】 左背后接棍的手要准确、及时,挥棍时要充分发挥强劲的腕力。本招法可连接左右逢源、苏秦背剑与流星赶月等动作去连续攻击对方。

12. **雪花盖顶(护挡反击)**

【动作方法】 李小龙在上一动的基础上,右手正握棍端经背后向右前方挥出(图 1717)。紧接

着，右手挥棍由右前方向左前方挥出（图 1718、图 1719），再由左前方向右后方挥出，随后再由右后方摆至右前方（图 1720），从而使棍在头顶作一个顺时针平面旋转。然后，再挥摆至左腰后侧（图 1721、图 1722）。

收棍时，右手握棍端从腰后经左侧向右前上方把棍挥出（图 1723）；接下来，当棍力挥尽时，迅即将棍收回于右手中（图 1724）。

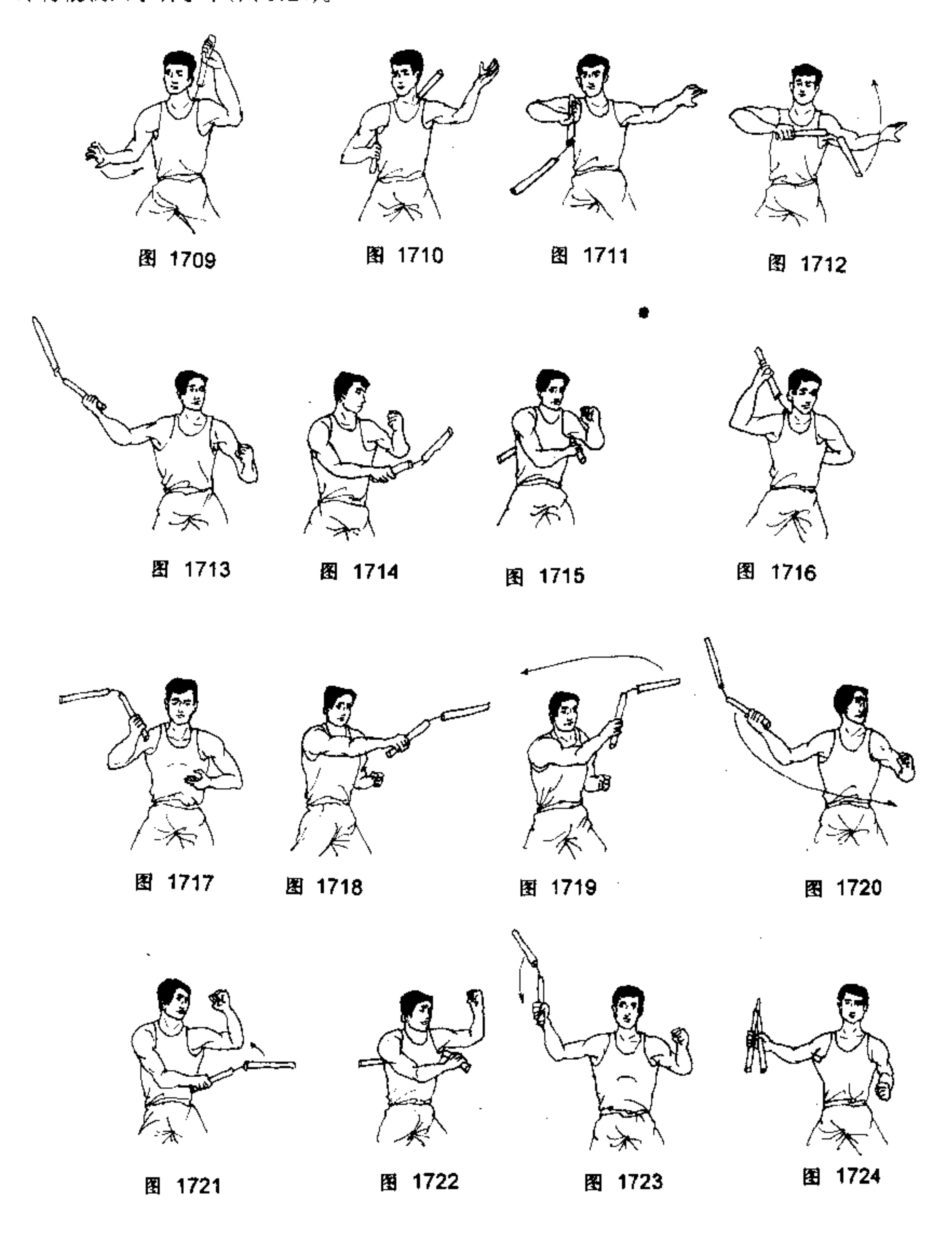


图 1709　图 1710　图 1711　图 1712

图 1713　图 1714　图 1715　图 1716

图 1717　图 1718　图 1719　图 1720

图 1721　图 1722　图 1723　图 1724

【动作要领】 右手挥棍作平面旋转时，要以腕力为主，以免击中自己的头部。而且往中盘横扫时要连贯、迅速，整个动作一气呵成。

第六节 截拳道单二节棍的实战搏击训练

在实战对抗中，有某些招数需要用好几个动作组合，才能达到打击对手的效果；而有一些招数却只需一个或两个最简单的动作便能达到打击对手的效果。我们姑且将第一类招法称之为"复杂招式"，第二类招法称之为"简单招式"。在这里，有很多练习二节棍的人，以为练会了复杂的招式，便等于练就了"高级棍法"，其实不然。因为棍法的水平高低与否，并不在于复杂与简单，而在于练习与施展时看其招数是否容易上手。某些招数难度大，习者必须准确地掌握其技击要点或经过长时间的苦练才可使用出来，一经使用才会轻易地发挥出极强的打击效果，这才算是高深动作。所以，在二节棍搏击中最好的招式，应该是以最简单的动作、在最短的时间内连续施展出来，且能够兼有攻击及防御的效果，如此当可令对手防不胜防。

在实战中，李小龙经常运用的单二节棍实战技法如下。

1. 正劈接连续扫击

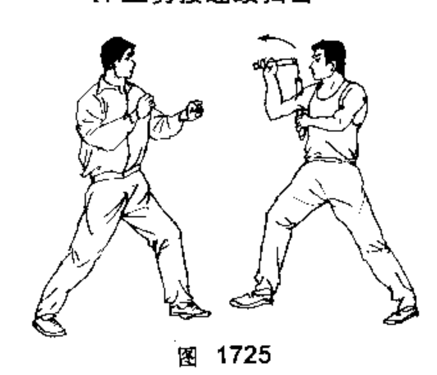


图 1725

【运用方法】 双方由戒备势开始，李小龙采用的是"背"式持棍法(图 1725)。由于对方正面有破绽，因此李小龙便疾用一记正劈棍去突然打击对方的头顶或面门(图 1726)。紧接着，待正劈棍的劲力发放殆尽后(图 1727)，李小龙又运棍以一记反扫棍去出其不意的连续打击对方的头部右侧空当处(图 1728、图 1729)，一般此时可击倒或击伤对手。在此，为了进一步扩大战果，李小龙便又把早已摆到右后侧的棍向右前方狠狠抡出(图 1730、图 1731)，用一记具有毁灭性力量的右横扫棍去重创对方的头部左侧致命处(图 1732)，令敌防不胜防，并将其击伤或凌空打翻在地(图 1733、图 1734)，制敌于瞬间。

【技击要领】 正劈棍要及时、有效。可在虚招的配合下迅速发出。右反扫棍要连贯、准确、有力。右正扫棍要迅速强劲，整套动作一气呵成，本招法为典型的声东击西的战例之一，为李小龙所惯用的技巧。李小龙在具体运用时，要求是虚是实全无征兆。

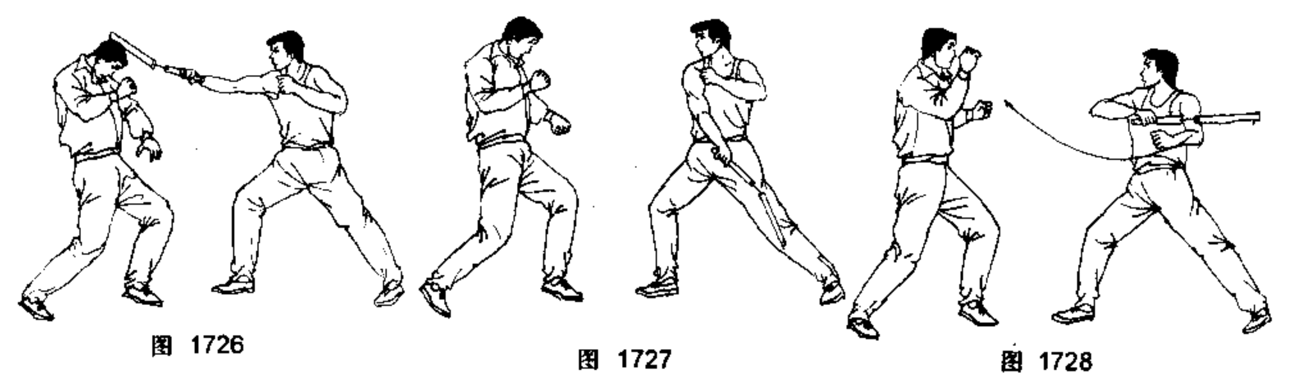


图 1726　　图 1727　　图 1728

2. 虚晃接连续抽扫

【运用方法】 双方由戒备势开始，李小龙采用的是左"背"式持棍法(图 1735)。当李小龙先发起攻击时，可先放开左手换右手实握棍，用左手向前虚晃以吸引对方的注意力。紧接着，右手握牢

棍端并由左上方向右上方猛然挥出(图 1736),去突然重击对方的头部右侧或右肋等空当处(图 1737),在对方的意料之外得手。随后,不待对方退出己方的有效打击范围,李小龙便又将早已抡至右臂后侧的棍再狠狠挥出(图 1738),由右上方向左下方攻出重创对方的头部左侧或颈部致命处(图 1739)。此棍攻敌措手不及,并将其击昏或重重击翻在地(图 1740),制敌于瞬间

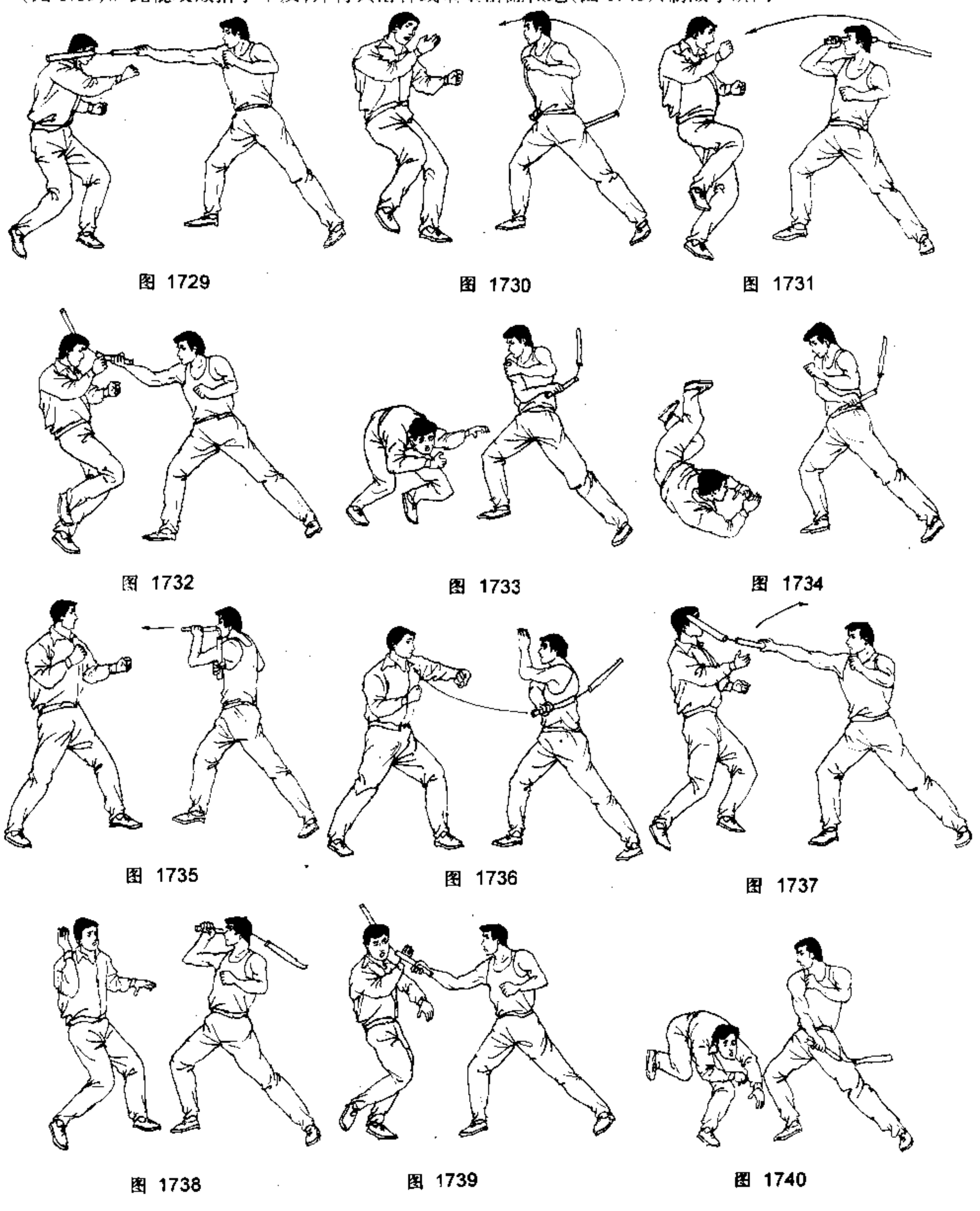


图 1729　图 1730　图 1731

图 1732　图 1733　图 1734

图 1735　图 1736　图 1737

图 1738　图 1739　图 1740

【技击要领】 李小龙曾在电影《猛龙过江》中表演过该棍法。左手的虚晃动作一定要逼真，要有威胁力；右手亦应在不泄露意图的情况下突然攻出。由于右手首发动作的打击角度相当刁，因此对方根本就无法防范。在实战中，此招法是一种突发性的攻击战术，一旦能熟练地运用，这一招会成为对付老练对手的最佳攻击性棍法。

3. **左手抽扫接右手反扫**

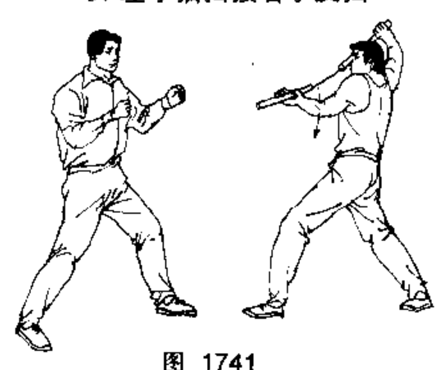


图 1741

【运用方法】 双方由戒备势开始，李小龙采用的是"托"式持棍法，即右手正握棍左手反握棍（图 1741），当李小龙先发起攻击时，可松开右手而使左手反握棍，同时须将左手手心翻向下，亦即将二节棍摆至左臂外侧，紧接着再将棍由左后方向左前方猛力扫出（图 1742），去攻击对方头部右侧空当处（图 1743）。待左手将力发尽后，可再将手心翻向上，同时将棍由右后方向左前方狠狠扫出（图 1744），出其不意地打击对方的头部左侧薄弱环节处（图 1745）。然后，李小龙为了不使瞬间的有利时机丧失，便又疾用右手抓住棍的下节（图 1746），并再向右方猛然转体的带动下用一记足以致命的右手反扫棍，重重打击对方的头面部致命空当处（图 1747、图 1748）。此棍令敌防不胜防，并将其击伤或凌空击翻在地（图 1749、图 1750），制敌于瞬间。

【技击要领】 攻击之前，可先做出以右手攻击的假象，左手攻击时要连贯、及时，并无任何征兆。右手握棍反扫时要迅猛，整套动作一气呵成。除此之外，还必须有灵活的步法以保持进攻姿势，要使对方站立不稳而失去平衡。由于本招法的路线巧妙而多变，所以这种进攻之后，能迫使对手处于危险的境地。

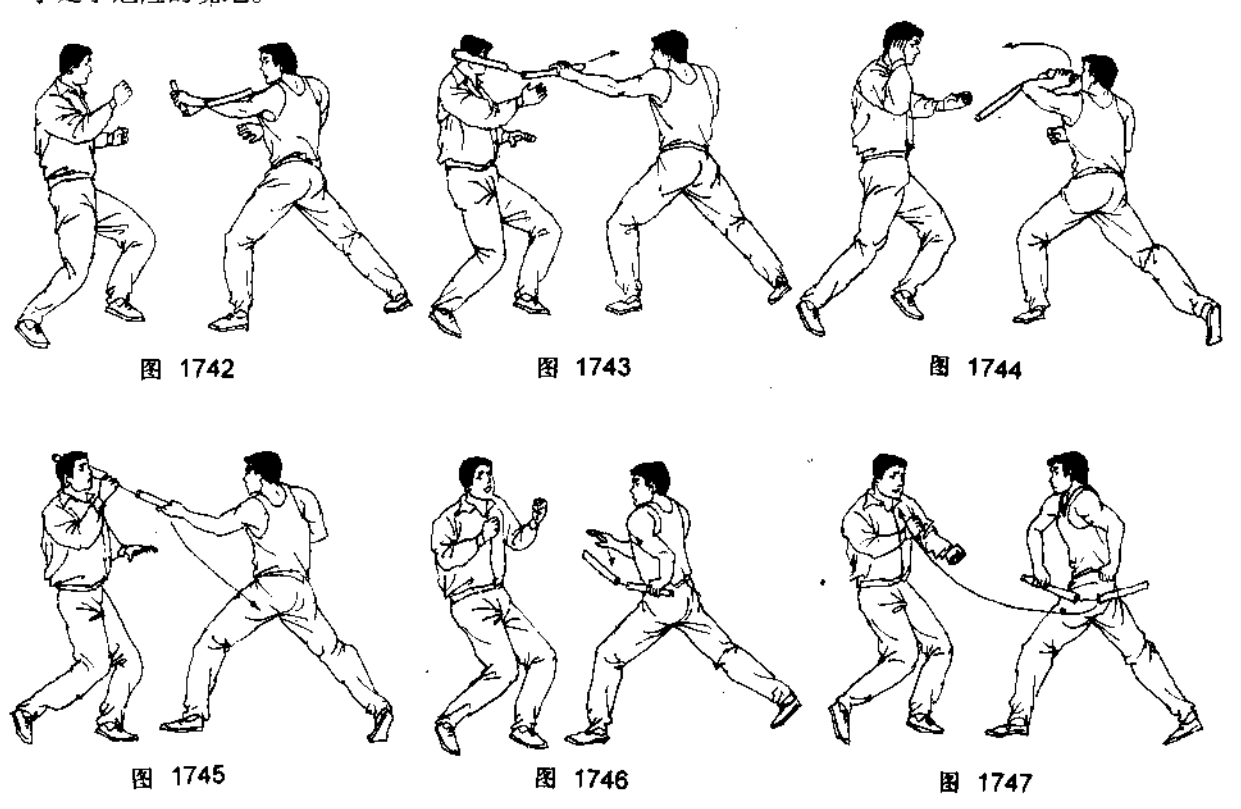


图 1742　图 1743　图 1744

图 1745　图 1746　图 1747

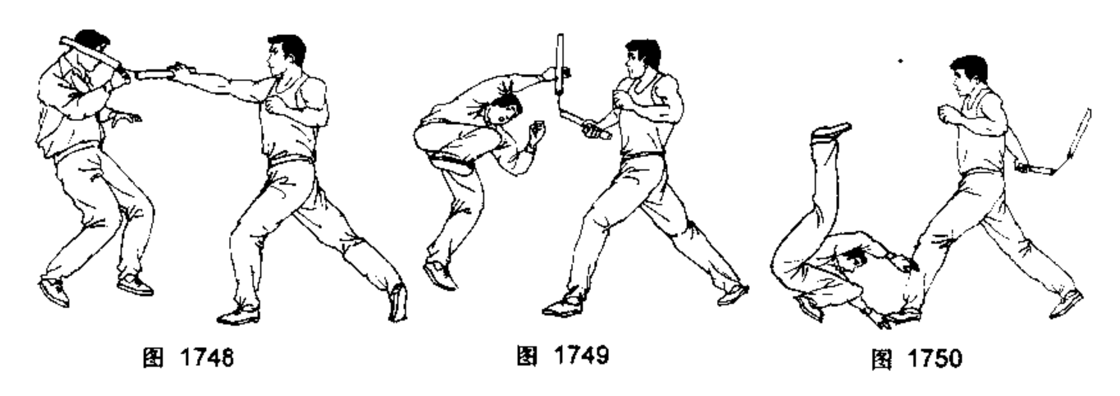


图 1748　　图 1749　　图 1750

4. 弹击接横扫再接后旋踢腿

【运用方法】 双方由戒备势开始,李小龙采用的是"弓"式持棍法(图 1751)。当李小龙先发起攻击时,可松开左手,使右手挥棍向前去直线弹击对方的头面部要害处(图 1752),用以打乱其阵脚。紧接着,在略向后引棍后(图 1753),再连续用一记凶狠的右横扫棍去重击对方的头部左侧空当处(图 1754)。随后,不待对手逃避或反击,李小龙便折叠双棍右手持握,抓住瞬间的有利时机,猛然向左后方转体(图 1755),用一记强劲有力的左后旋踢腿,重重踢击对手的上盘薄弱环节处(图 1756)。此腿令敌防不胜防,并将其踢伤或击倒在地(图 1757、图 1758),制敌于瞬间。随左脚落地,右手将二节棍递交左手。

【技击要领】 李小龙说,由于这一招法借助了身体与步法前冲的惯性,因此使攻击的力量大为增强。在攻击时如果对手擅长躲闪,那就应在攻击前就采用紧逼或欺骗来打乱其躲闪的方法与动作节奏。这样,一旦时机来临,便可乘机重创对手。

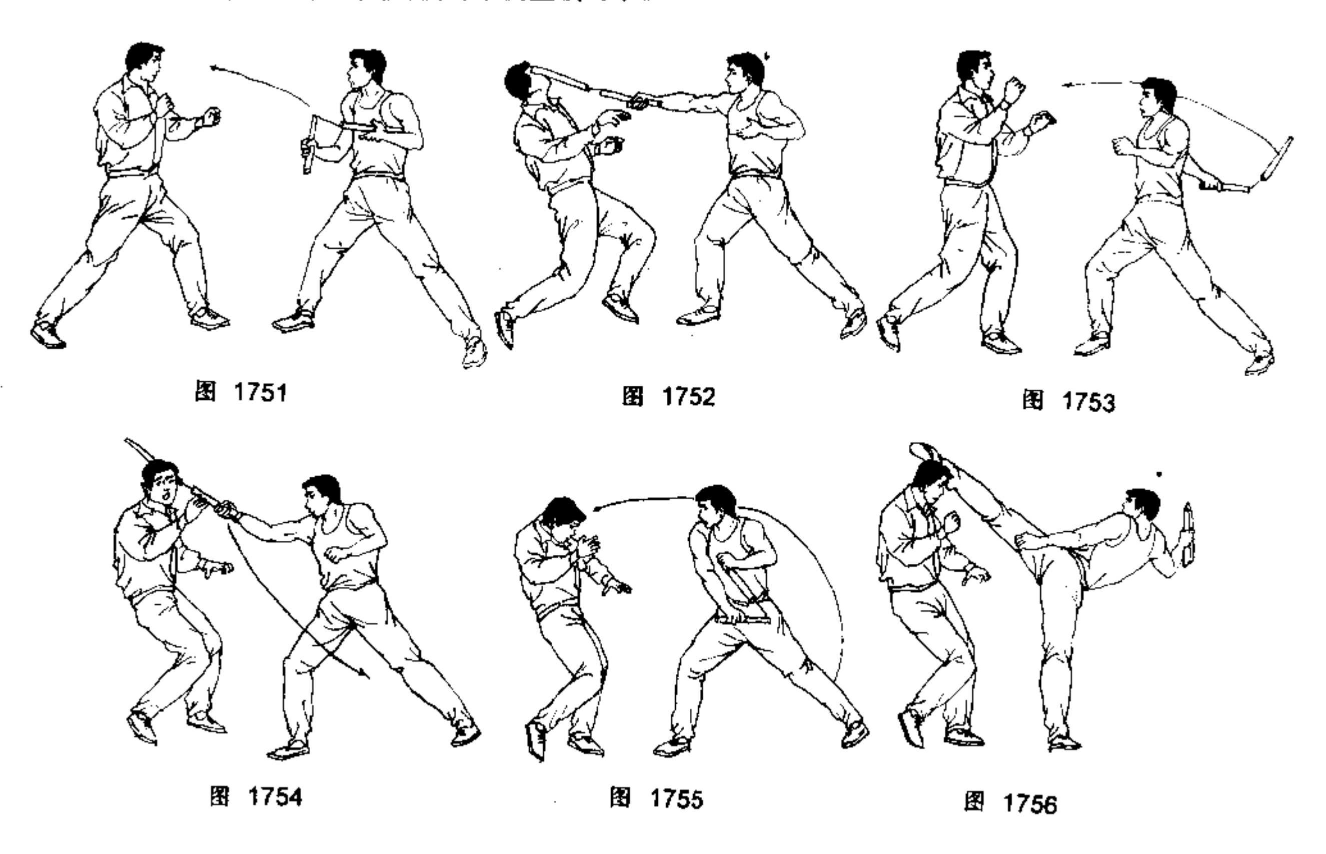


图 1751　　图 1752　　图 1753

图 1754　　图 1755　　图 1756

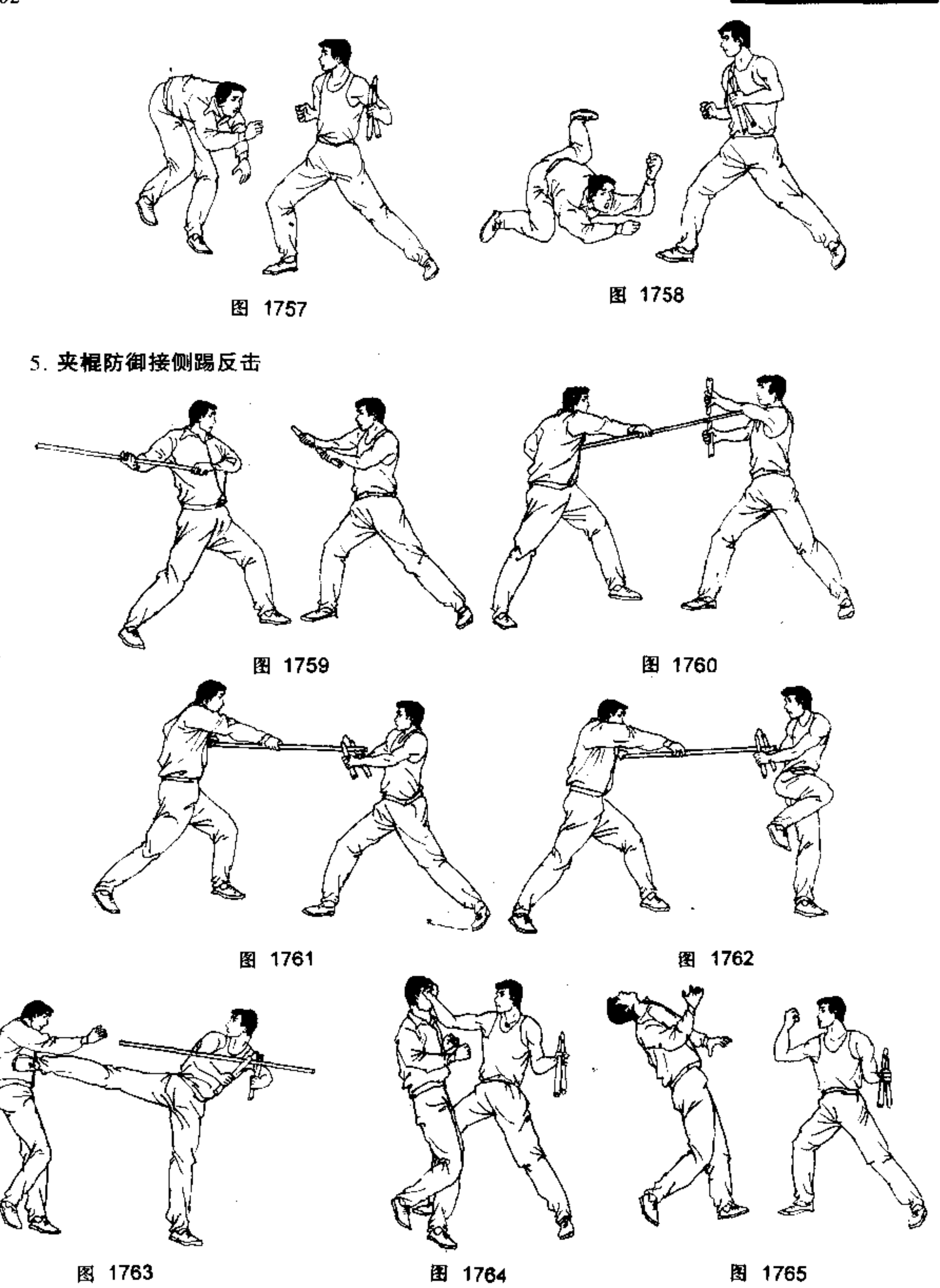


图 1757

图 1758

5. **夹棍防御接侧踢反击**

图 1759

图 1760

图 1761

图 1762

图 1763

图 1764

图 1765

【运用方法】 双方由戒备势开始，李小龙采用的是“擎”式持棍法(图 1759)。当对方先持棍攻来时，李小龙可速用二节棍予以格挡(图 1760)，同时将左手中的一节向下缠绞对方的棍端(图 1761)。随后，不待对方换招或弃棍，李小龙便迅速抬起右脚(图 1762)，以一记强劲有力的侧踢腿去

重重踢击对方的胸部要害处(图 1763)。若此时仍未能击倒对方时,可再在向前顺势落稳右脚的瞬间,以一记凶狠的右翻背拳连续击向对方的头面部致命空当处(图 1764)。此拳令敌防不胜防,并将其击伤或狠狠击倒在地(图 1765)。

【技击要领】 在实战中运用该招法时,格挡要快,要用巧力。缠绞敌棍要及时夹紧,以防其抽回。此外,侧踢重击时的攻击力,是由踢击之前猛然呼气发力并扭腰展髋所产生的。

第二章 截拳道 双二节棍的实战搏击训练

曾有人问李小龙:"你为什么在《猛龙过江》中要使用双二节棍呢?"李小龙的回答是:"这是因为截拳道是量度对手的威力而升级的,况且在《猛龙过江》里的那场在餐厅中的打斗,我所遭遇的是一群均手持各种武器的狂徒,而不是赤手空拳者。"的确,李小龙的双二节棍表演给了人们以很大的震撼力,双二节棍这种奇门兵器也随着电影的宣传而影响了全世界的武迷。

双二节棍与单二节棍相比,它是又升了一级的打斗武器,其作用与功效是单二节棍无法比拟的。当双二节棍在手时,不仅可以去同时攻击对方,还可一手进攻、另一手防御,就象同时手持盾与矛一样,可攻可守而攻守兼备。

第一节 截拳道双二节棍的运用要诀

李小龙说,在实战中运用双二节棍时,最忌出手时手臂太直,即握棍临阵之手应似直非直,似曲非曲。若僵直则收缩不灵,连击不速,且要害处皆在隙,易为对手乘势而入。此外,习者应切忌出手高举,因为双手高举虽然漂亮但不实用,易使腋部和肋关节漏空。临阵挥棍出招时需讲求沉肩垂肘和手不离怀,禁忌出手高举,尤其是双手同时高举。

在挥棍打斗中,需注意切忌发收不速,即挥棍攻击时需一发即收,此着似虚,然亦可实,此招本实,亦可虚,无有迹象可寻,从而令对手防不胜防。若出棍迟慢、收手顿留,最易为对手所击。同时,攻防搏击还需讲求灵活机动与巧变莫测的打法,若法不变化,虽双手各持武器却难以取胜。此外,双二节棍法还颇注重与步法的密切配合,因为挥舞双棍进行攻防时要做取步法轻固和敏捷是不容易的。而双棍在进行打击时,要求左右棍攻防方法均要清晰。所以,当双棍同时或相继做出各种的打法时,要凭借步法和身法的移动与配合,才能使双棍做得左右协调,上下相称。如果没有步法的配合或只是单一的上一步或退一步,就会出现上边双棍变化多端,而下肢却跟不上而"干拖着"的现象。如此一来,整个动作就会显得呆板,而且也不容易做到身棍合一。

第二节 截拳道双二节棍的战术表现形式

战术在搏击中是十分重要的,没有战术,便没有真正的搏击。没有正确的战术指导,即使恃强力壮,终究会导致全军覆没。换言之,要夺取整个搏击或决战的胜利,就必须要有正确的战术指导。

(一)设假隐真与存真破敌的战法

李小龙曾说过,人们在观察世界的时候,对一部分事物印象很深,对另一部分事物却只能模糊的察觉到。对此,前者可称为对象,后者则称为背景。在对象与背景之间显示出差别时,才能区分

出对象，而且区别越大，对象便越明显。在搏击中，利用人们观察知觉的这个特点，可有意识地进行虚实之间的变化与转换，使对方难以分辨。例如，可把假目标与背景的差别扩大，有意让对方发现，便可达成设假隐真、以假乱真之目的。以上所述，皆为双二节棍配合运用之关键与妙处所在。当然，这也是保存实力、隐蔽企图的妙着。因为一旦对方对己方的假动作做出反应，则常可为己方大开门户，并不及防御而为你所乘。但是，如果习者象一个初学者那样去连续使用同一种假动作或技法相近的虚招时，就会使假动作的运用失败而达不到目的，因为对方会利用这种虚招进行反击。

(二)袭扰攻击与先发制人的战法

在实战搏击中，双二节棍法基本上是以攻击为主的，以攻击获得主动权。主动权是搏击的命脉，只有力争主动，力避被动，才能够制敌取胜。搏击实践也证明，时间因素与拳手的主动地位关系十分密切。在实战过程中，赢得了时间，也就争取了主动。因此在搏击中与对方争时间赛速度，历来为广大技击家所重视。聪明的技击家也无不利用时间这个杠杆，来架设通向主动的桥梁，敲开通向胜利的大门。

袭扰攻击，从全局上来说，有战略上的袭扰和战术上的袭扰之分。战略上的袭扰，一般表现为用示形的方法，造成对方错觉，使其在思想上麻痹大意，从而导致行动上的不备。这种战法主要是隐蔽自己的计划，采取欺骗行动，使对方判断错误，而且其形式多表现为心理上的欺骗，所以又叫"无形袭扰"。此外，战术上的袭扰是在敌我双方直接对抗下进行的，一般表现为采取多种攻击手段，不断地以攻击行动来刺激、疲惫对手，使其坐卧不宁，极度紧张。由于这种袭扰手段是面对面的兵戈相见，用意也较明显，所以又叫"有形袭扰"。但无论采用哪种袭扰手段，在由袭扰而创造战机后，都应及时把握并加以有效利用，给予对手以致命性的创击。

(三)以进为退与击敌不意的战法

事物的发展具有其规律性、重复性与有序性。这些东西反映到人的头脑中来，就逐步形成了人们认识事物的程序和方法。由于人们的认识活动受到心理过程和认识习惯的制约，所以，在思维过程中常常出现"直线运动"和"惯性运动"，即在判断和处置情况时，沿着习惯的方向去思考问题。经验的习惯常常导致人们思维判断的错误，感性的直观也容易使人们被事物的假象所迷惑。

针对上述情况，当拳手与对方相持不下时，可诱敌，进而乘机在运动中歼敌。优秀的拳手在打斗中施计用谋，不但要从相辅中求相成，还要学会从相反中求相成。逆着人们习惯的思维方向，从现存方法的相对点去立谋定策，欲退而先行进，欲进而先行退，如此可保障己方行动的突然性与隐蔽性。要知道，"一个良好的移退，也应该和伟大胜利的前进同样地应该受到赞赏"。实践证明，退而诱敌并乘敌阵脚乱而及时创敌，是搏击运动中的高妙艺术，它包含着无穷的变化和高度的智慧。

第三节　截拳道双二节棍的藏棍法与持棍法

双二节棍的藏棍之方法大体上与单二节棍的藏法相同。双二节棍最常用的持棍法是夹式持棍法，其次是背式与摆桩式持法。

1. 双二节棍的夹式持棍法

练习与运用时，可使双手分握两支二节棍的一端，然后同时将两支二节棍的另一端分别在抡起后夹于左右腋下，亦可先右腋夹住右手二节棍的一节再用左腋夹住左手二节棍的另一节。身体与下肢则需以戒备式的要求与标准来站好(图 1766)，准备进行搏击。

2. 双二节棍的背式持棍法

练习与运用时，可分别或同时将两支二节棍的另一端摆于大臂后侧(图 1767)，待使用时，可在两大臂的“弹力”作用下及腕力的配合下去巧妙、及时、凶狠地打击对方。

3. 双二节棍中的摆桩式持棍法

可以说，这是一种故意暴露出中门破绽以诱敌的桩步与持棍法(图 1768)，当对方果真攻来时，必遭致左右两棍的“狂轰重击”，而给敌以有效的迎头痛击，或明虚暗实给敌以突然性的致命重创。此种持棍法适合于高水平的拳手去运用与施展。

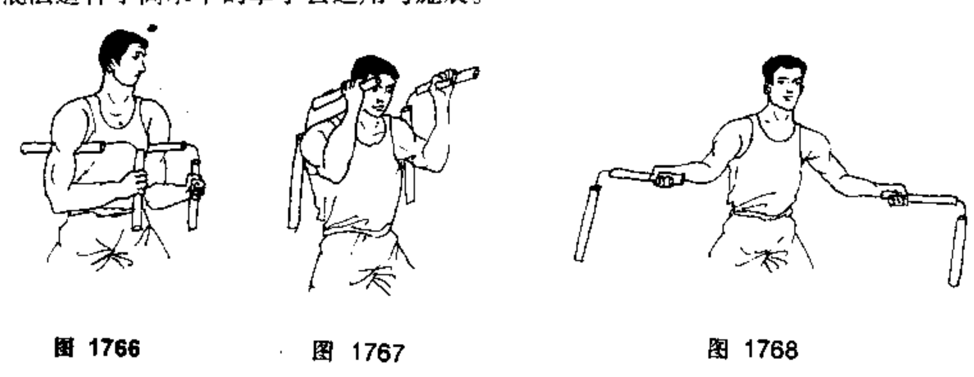


图 1766　　图 1767　　图 1768

第四节　截拳道双二节棍的基本棍招训练

有关双二节棍的训练程序与单二节棍的内容相同，因此不重复了。在双二节棍的训练中，必须先学会正确的基本棍招，并力求达到自动化状态，因为不正确及不熟练的棍法技术，不仅不能有力、有效地打击对手，还会贻误战机或遭致对手的打击，所以李小龙比任何人都注重基础性的技术的扎实训练。

李小龙的双二节棍的常用握法有六例，现分别解析如下。

1. 大鹏展翅(双棍弧线抡击)

【运用方法】 李小龙在摆桩式持棍法的基础上(图 1769)，将双棍一齐由后向前作弧形挥动的顺时针练习；练习后再从反方向由前向后作弧形挥动的逆时针练习(图 1770、图 1771)。如此反复循环进行练习，直至精熟为止。

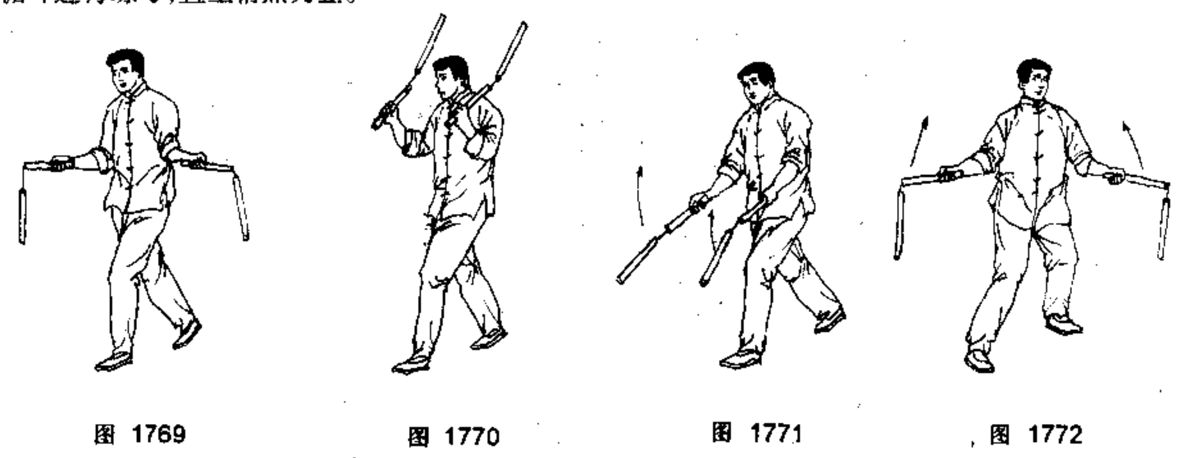


图 1769　　图 1770　　图 1771　　图 1772

【动作要领】 臂部与肋部的间距不可太大，挥动时主要以手腕发力为主。运用本招法可保护身体侧面，以防被对方袭击并伺机进行攻击。也可双手持双二节棍，抽击对方手中的武器。

2. 金蛇狂舞(双棍十字打法)

【运用方法】 李小龙在摆桩式持棍法的基础上(图 1772),双手握棍由两侧向内、向上进行挥棍,使左右手交叉成"X"形挥动(图 1773、图 1774)。当双手交叉挥至尽点之际(图 1775),再立即转动手腕,使双棍成"八"字形向身旁左右下方撇落(图 1776),恢复到摆桩式(图 1772)。当双臂到位后,可再由起式进行反复练习,以体会腕力的运用与劲力的变化。

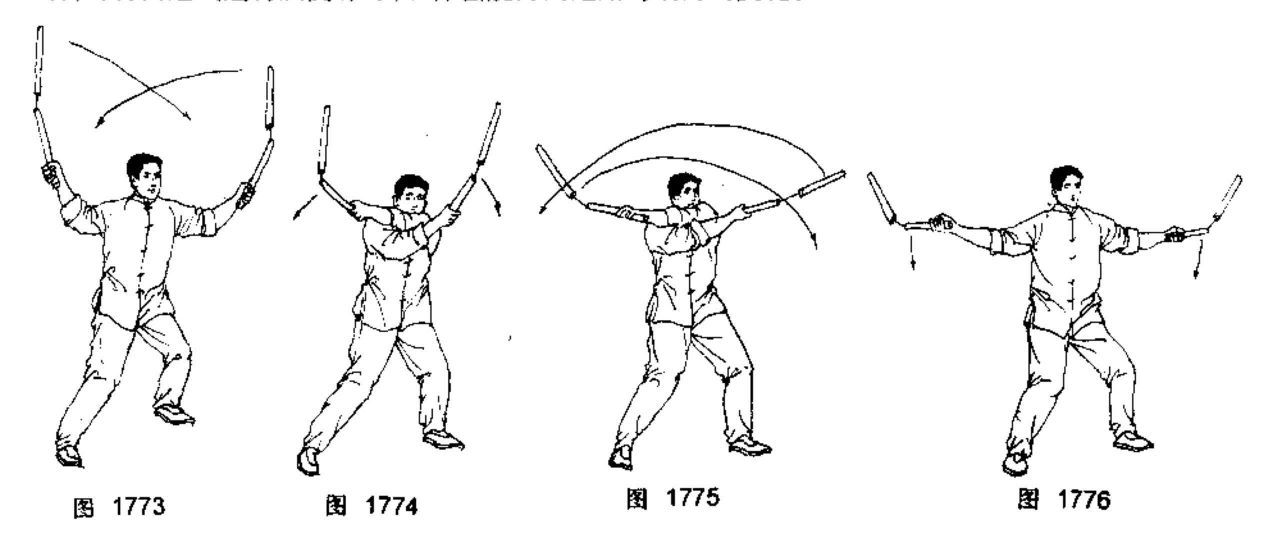


图 1773　图 1774　图 1775　图 1776

【动作要领】 此种招法的难度较大,要求手腕需灵活而有韧劲,而且肩臂与身体的动作要协调,身形要稳定,要集中精力进行练习,以免因失误而打中自己。本动作主要用于攻击,正身可击两侧之敌,侧身可击前后之敌,且主要用来打击对手的头、面、颈等要害部位。

3. 双龙出海(双棍直线弹击)

【运用方法】 李小龙在"夹"式持棍法的基础上(图 1777),同时松开夹棍的双臂膀(图 1778),并用手腕运动将棍弹射而出(图 1779、图 1780),去突然打击对方的正面要害处。待劲力发放完毕后,再向内转腕(图 1781),而将棍收回于左右腋下(图 1782),恢复到夹式持棍法(图 1777)。

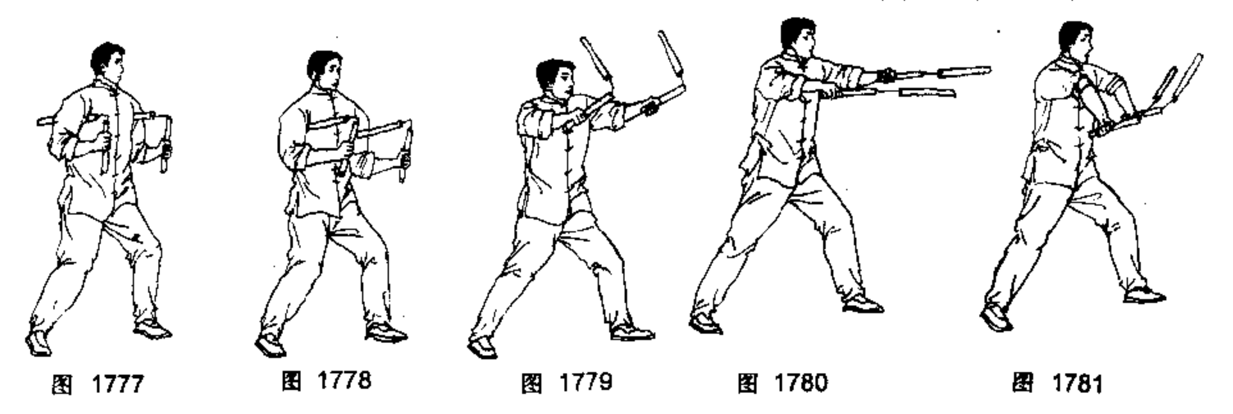


图 1777　图 1778　图 1779　图 1780　图 1781

【动作要领】 无论是出棍还是收棍,都要充分运用腕力去攻防,弹击时可将手臂尽量前伸,以使劲力发放至尽。

4. 蛟龙翻江(双棍正面挥劈)

【运用方法】 李小龙在"背"式持棍法的基础上(图 1783),运用腕力及大臂向上的弹劲使双二节棍由后向前挥劈而出(图 1784、图 1785),待劲力发放殆尽时(图 1786),再使双手抖腕而运动双棍

的远节向前上方荡起(图 1787),恢复到背式持棍法。

【动作要领】 双手挥棍向前劈打时,要用脆劲,要准确、及时、强劲,要猛弹(劈)快收,下肢要灵活,以免因距离过远而使打击落空。本动作主要由正面去重击对方的头面、肩颈、锁骨及手臂等,并可结合前两个动作去连续攻击对方。

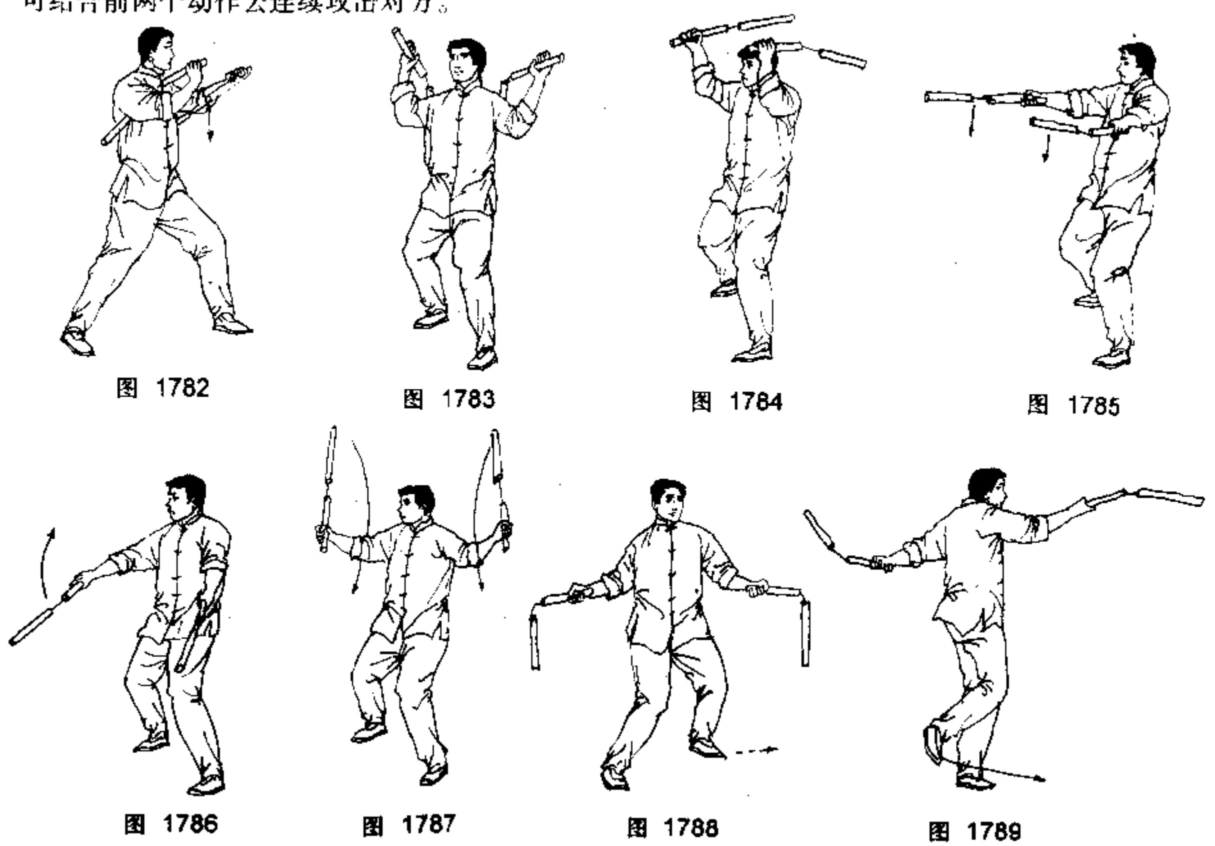


图 1782　图 1783　图 1784　图 1785

图 1786　图 1787　图 1788　图 1789

5. **罗通扫北(双棍扫抽连击)**

【运用方法】 李小龙在"摆桩"式的基础上(图 1788),左脚先向左开步,使重心左移;紧接着,两手持双棍分别向两侧向后方摆动(图 1789),即在先上右步的同时,以右手中的棍去打击对方的上体(图 1790);随后,左脚蹬起叉步转身提起(图 1791),在向左后方转体的同时将左脚落于右脚原先的位置的左侧,左手则须抡棍去重击对方的上体(图 1792)。然后,可继续重复上述动作或使重心略右移而恢复到摆桩式(图 1788)。

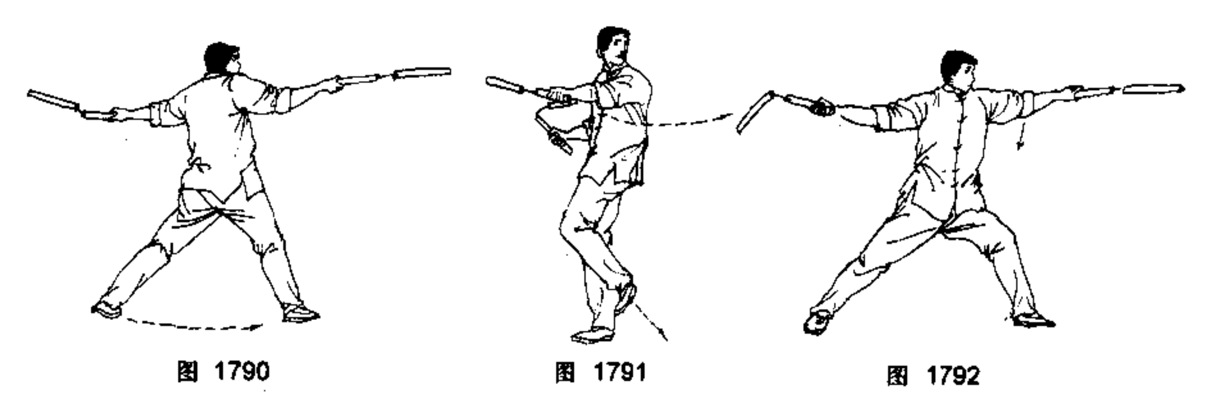


图 1790　图 1791　图 1792

【动作要领】 身步与双二节棍要协调,一般情况下是先用右棍去击打,再用左棍去连击。不过,在真正实战时它们动作之间的时间间隔是很小的,以致让人们看不出它是左右手先后连贯的动作,而误以为它是一个同时完成的动作。本动作以攻击性为主,当然也可用于防守反击、迎击与截击,通常对对方的威胁性较大。

6. 猛虎下山(双棍弹抽连击)

【运用方法】 李小龙在"夹"式持棍法的基础上(图 1793),右手握棍向前斜上方挥弹而出,去攻击对手的头面部要害处(图 1794)。当棍挥尽后手腕运劲将棍拉回,并使右手持棍继续抡转一个小圈(图 1795),以蓄势运力于棍端,随之可将其由右后方向左下方狠狠扫出(图 1796),去重击对方上体或头颈侧面处;然后、再将右手反手抡棍由左下方而往右上方连续抽击而出(图 1797、图 1798),去重创对方的上盘致命空当处,令敌防不胜防。当右手完成动作后可拉棍回夹于腋下,再换左手交替进行练习。

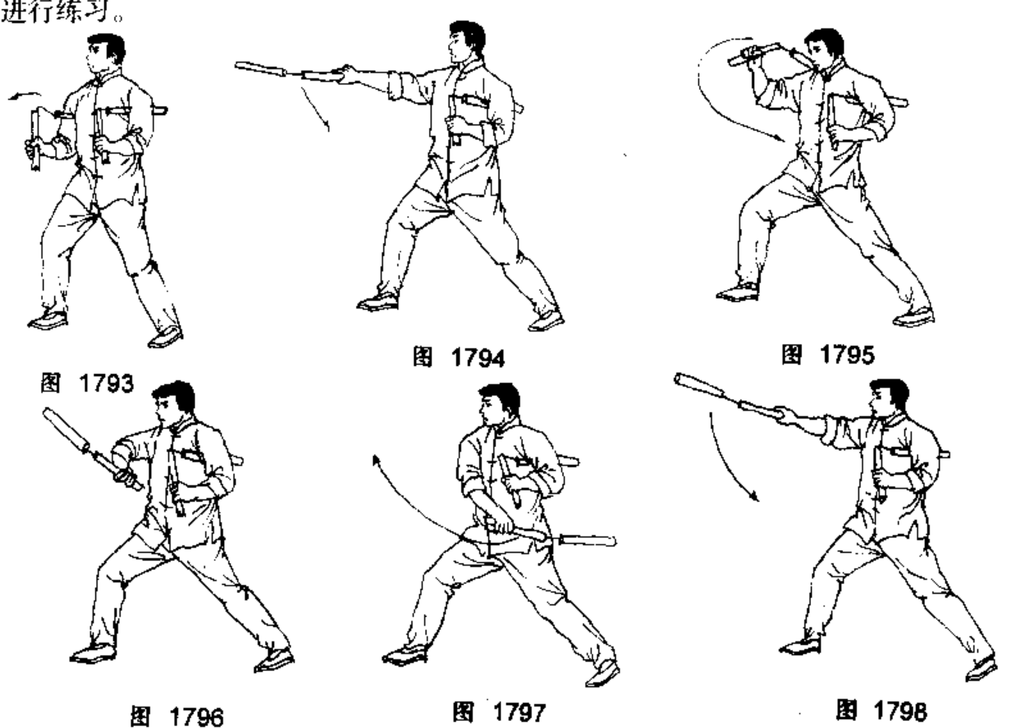


图 1793 图 1794 图 1795

图 1796 图 1797 图 1798

【动作要领】 整个动作过程要协调,要靠腕力去攻防,而且当棍收回时肘部要略偏离一些,以便顺势滞引挥出的棍收回于腋下。若左右手去连续攻击时,则更可令对方防不胜防而中棍落败。

第五节 截拳道双二节棍的实战搏击训练

李小龙总是强调实战技法训练的重要性,他认为欲在实战中有效地施展出自己的棍法,没有它法,唯有在百次、千次、万次的对抗中去锤炼身手和捕捉战机,从而渐渐步入自由王国。离开了实战,再好的棍招也是空的,没有用的。在实战训练中,教练要有目的的去引导和完善习者的棍技,同时还要发展习者们的拿手武技。拿手武技要与实践紧密结合,并及时发现问题,提醒包括战术在内的问题,并研究意外现象的补救措施,鼓励研习者们去大胆实施预定的策略,使每次训练都紧紧为实战武技与绝招的形成服务。

李小龙在实战搏击中经常运用的,同时也是具有代表性的实战棍法有以下两种基本打法类型。

(一)以双二节棍对付单个对手的武技

当与单个对手进行打斗时,由于打击的面比较窄,因此在技术上也就比较容易操作,但亦须掌握好时机、距离、角度、速度及欺骗性等要害。换言之,一个优秀的拳手,只有在日常训练中力求掌握好这些要素,才能有效地去打击对手制敌于瞬间。

李小龙在实战中常用的以双二节棍对付单个对手的实战技法有:

1. 右手弹扫接左手横扫

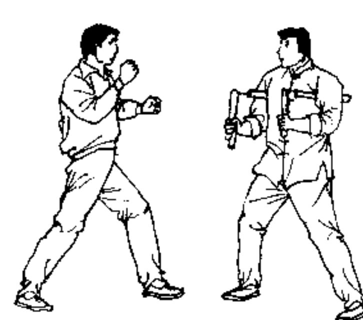


图 1799

【运用方法】 双方由戒备势开始,李小龙采用的是"夹"式持棍法(图 1799)。当他先发起攻击时,便先将右棍由正面弹出而去突然打击对方的面门(图 1800)。紧接着,在右手略回收以蓄力后(图 1801),再连续用一记凶狠的右横扫棍去重创对手的头部左侧空当处(图 1802),攻敌措手不及。随后,在右棍劲力发放至尽的同时,再挥起左棍(图 1803),以一记强劲有力的左横扫棍去狠狠打击对方头面部致命要害处(图 1804),令敌防不胜防,并将其击伤或于瞬间击翻在地(图 1805)。

【技击要领】 当持双二节棍对付单个徒手拳手时,运用连续攻击技术往往能够一举取胜。一般持双棍处于自由和放松状态下进行攻击时,要比极力强迫和驱使自己进行攻击时要发挥得好,这一点,习者需切记。再者,双手的打击动作要连贯,避免贴身近打并迫使对方远离又难以闪躲,而遭受致命的打击。

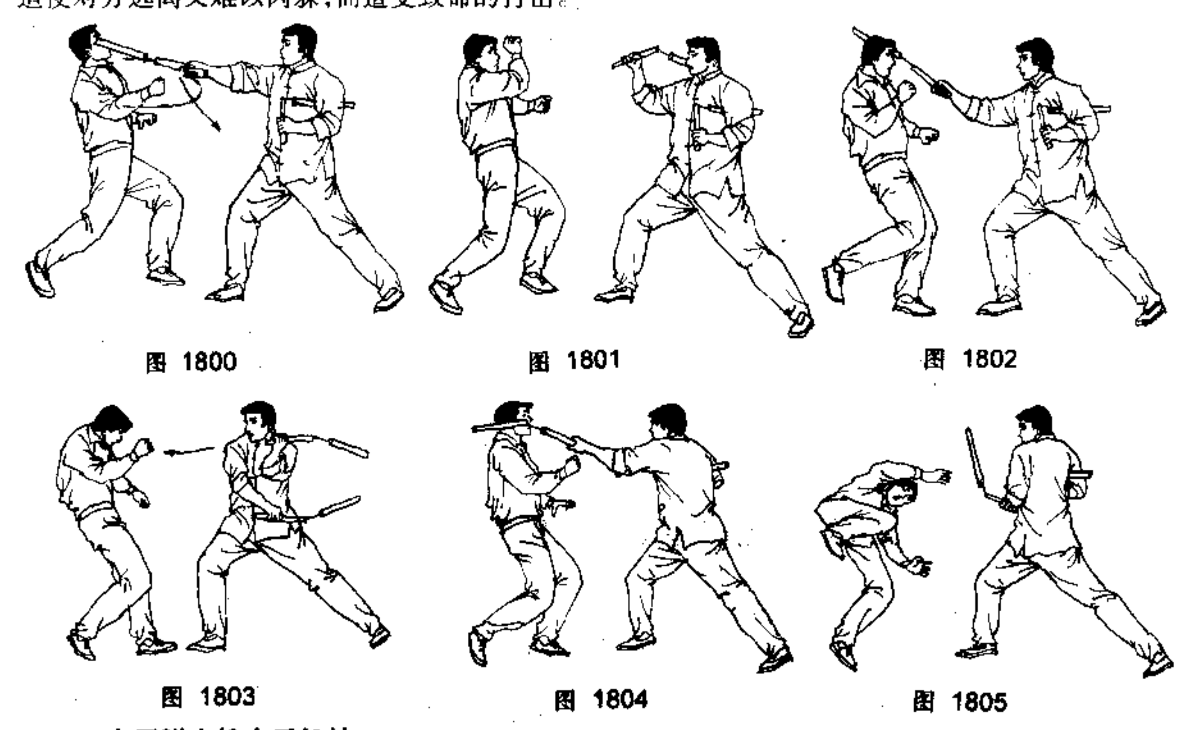


图 1800　图 1801　图 1802

图 1803　图 1804　图 1805

2. 左手弹击接右手扫抽

【运用方法】 双方由戒备势开始,李小龙采用的是"夹"式持棍法(图 1806),当李小龙先发起攻击时,便先将左棍由正面弹出去突然重击对方的正面要害处(图 1807、图 1808)。随后,不待对方逃避,李小龙便在左手回收的同时,不失时机地挥起了右棍(图 1809),并先用一记凶狠的右横扫棍

重重击中了对方的头部左侧空当处(图 1810、图 1811)。然后,为了进一步制服对手,李小龙便又用一记迅猛的右手反抽棍狠狠击中了对手的头面部致命要害处(图 1812),令敌防不胜防,并于瞬间将其击昏或击倒在地(图 1813)。

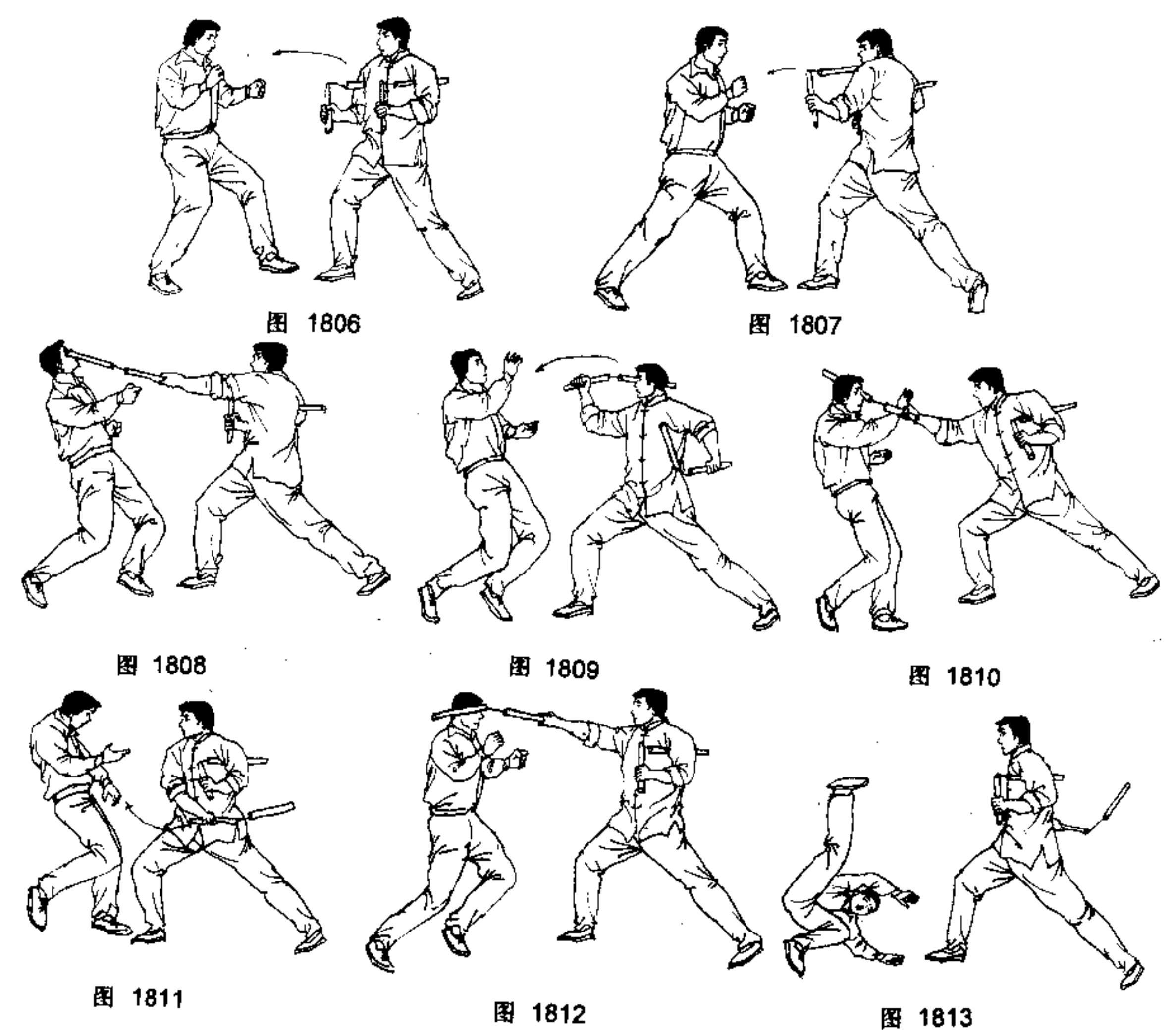


图 1806　图 1807　图 1808　图 1809　图 1810　图 1811　图 1812　图 1813

【技击要领】 左棍打击要巧妙、准确、突然,往往可以由此创造战机。进攻应该从各种角度和任意距离上发起,从而让对手难以捉摸。同时,攻击动作越隐蔽越好,特别是右手持棍连击时,一定要防止被对手识破而避过。

3. 右手"猛虎下山"接左手"猛虎下山"

【运用方法】 双方由戒备势开始,李小龙可采用任何一种双二节棍持棍法,而且当发起攻击时,可先用右棍去弹击对方面门,接着又是一记右横扫棍。随后,又是一记右反手抽反棍。上动不停,在右手收棍的同时,再先用一记左弹击棍去狠击对方面门,然后又是一记左手横扫棍。最后,可再连续用一记左手反手抽扫棍去重创对方的上盘致命要害处,令敌防不胜防,并将其击昏或击倒在地。

【技击要领】 左右共发出六棍连击要及时、连贯、稳健、凶狠,而不给对方以喘息或逃避之机。在实战对抗中,用这种方法对付因退去动作过大而使自己暴露,或试图闪避但又失去平衡,以及惊慌失措的对手,都是很有效的。

(二)以双二节棍对付群敌的武技

当你持棍面对一大帮攻击者时，应避免与其中一个纠缠不休，因为这会使你在一个人身上浪费过多的时间。对此，你可用最快、最狠的招式去攻击离你最近或对你威胁性最大的对手。必须懂得，如果长时间恋战，最终必为对方所制。因此必须尽可能速战速决。

以双二节棍对付群敌的战例很多，在这里因篇幅所限，仅介绍其中具有代表性的一例如下，研习者可举一反三，进而探究出更多适合于自身打法特点的实用技法。

【运用方法】 运用时，李小龙采用的是“夹”式持棍法(图 1814)。当李小龙发起攻击时，便先用右棍去弹击右边对手面门(图 1815)；随后，又是一记凶狠的右横扫棍去重击其头部致命要害处(图 1816、图 1817)，将其击伤或击倒在地。而且在右棍回收的同时，应马上左后转身挥左棍而出，用一记迅猛的左反手抽扫棍去狠击左边的对手的头部空当处(图 1818、图 1819)，攻敌措手不及。然后，再用一记强劲有力的劈棍去重创左边之敌的上盘薄弱环节处(图 1820)，给其以致命性创击，将两个对手于瞬间击翻在地并加以制服(图 1821)。

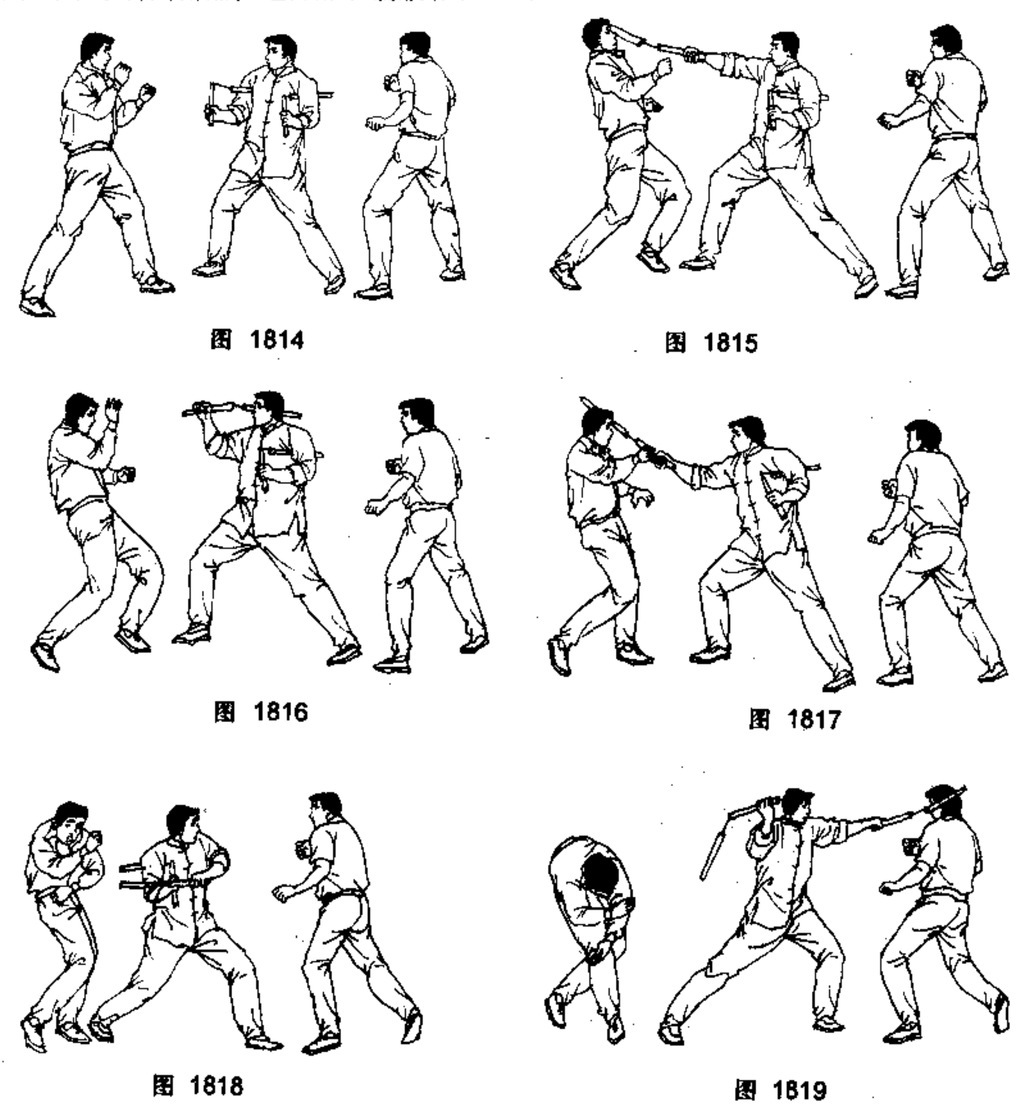


图 1814　图 1815

图 1816　图 1817

图 1818　图 1819

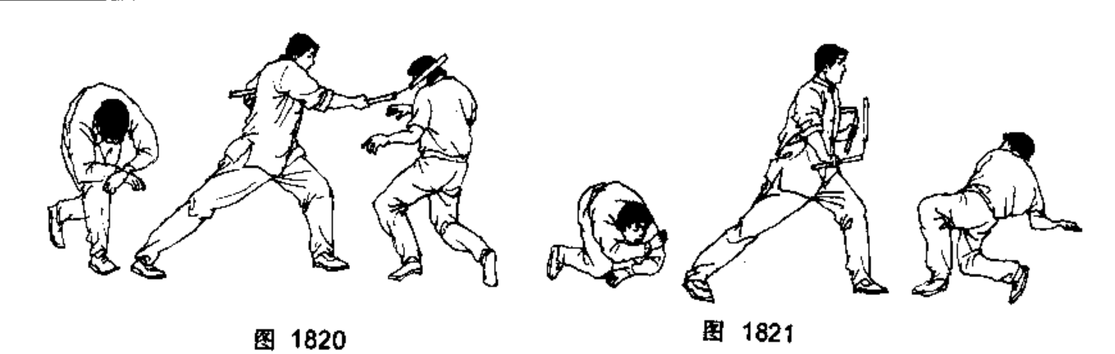


图 1820　　图 1821

【技击要领】 李小龙还要求广大习者必须要有耐心，并需抓住时机，在有把握的情况下再向对手进行全力攻击。你千万不能击空目标，因为一击未中目标，往往会失去身体平衡，从而容易遭受对手的夹击。此外，还要对自己的能力有信心，否则即使能掌握正确的时机也很难成为一个真正的棍术高手。

第三章 截拳道单短棍的实战搏击训练

李小龙的短棍技击法，得益于他的挚友和学生依诺山度。依诺山度擅长二节棍与短棍，李小龙曾请他在未完成的最后遗作《死亡游戏》中扮演黑社会第一杀手，在该戏中李小龙与他在短棍上有所较量。李小龙的短棍技击法，除了参考依诺山度的《菲律宾短棍术》外，还自己潜心研究，融入了中国传统武术中的一些棍法精萃，整理出了一套实战价值极高的单短棍实战搏击训练教程，从而为后人练习与提高棍法提供了一些成功的范例。

第一节 截拳道单短棍的技击特点

由于单短棍实用价值高，技法简练，因而深受李小龙的青睐。

短棍技法将攻击、防御、反击三种技术有机地融为一体，其最大的特点是动作主动，攻中带防，防中寓攻，连消带打，消打合一，循环不息。

李小龙要求，习者在学习单短棍搏击前，首先应进行一段时间的基本技术练习，特别是循手搏击中的一些基本技术动作。此外，精妙的步法也是李小龙所强调的，因为有精妙、迅捷、有法的步法，你才能掌握好距离，你就能够闪电般地接近对方，并寻找最佳出击方位及避开对方的攻击。只有待基本动作和步、身法精熟后，才可转入实战技击术训练。此外，单短棍搏击时的战略之一是以攻为守，与其等待对手来攻，不若先行采取行动主动攻击对方，使对方在措手不及的情况下中棍而落败。

在单短棍的搏击中，既没有单纯的进攻，也没有单纯的防守，而是攻守合一。因为那种单纯的防守是一种消极的防守，其结果是防不胜防而处处挨打。如果只顾进攻也不行，要知道挥棍进攻时，也正是最容易被攻击的时候，所以说单纯的进攻与防守都不足取。

短棍的搏击也跟二节棍一样，都是从戒备势开始的，在实战中利用此姿势可始终保持侧身对敌，以减少被攻击面积及有利于自身技术的发挥。

第二节 截拳道单短棍的攻防要诀

（一）单短棍的攻击要诀

1. 持棍攻击前

要保持全面的戒备势，使精神和肌肉适当放松，以保持顺畅的出棍速度。

2. 持棍攻击时

招式要精练利落，并需有令人不意的简捷与直接。快速攻击时的身形犹如眼镜蛇一般快得令

人防不胜防，并由最直接的路径去痛击对方的要害部位。

3. 持棍击中对方时

要有穿透对方的感觉，而绝非将力量作用在对方的薄弱环节的表面。同时还要严密保护自己，并保持良好的重心平衡以利于挥棍再战。

4. 持棍攻击后

要求要快速回防，即恢复戒备势来加强动作的施展，并准备进行下一个回合的搏斗。

（二）单短棍的防御要诀

1. 持棍者防守的时机要得当

李小龙认为，持棍者若过早或过晚的实施打击，即便动作做得异常完美，也不会给对方造成多大的威胁，甚至还会给对方以可乘之机。

2. 持棍者防守时全身动作要协调

防守是在全身动作协调一致的配合下完成的，而且不论是身体的闪转，还是手臂及棍的挡架，全身各部位动作都协调配合，这样才能使防守技术运用得自然、流畅，并利于进行反击。

3. 持棍者防守时的面积要大

首先对对方进攻意图的判断要全面准确，如果只是防守一个部位，那么对手可能会攻击自己的其它部位，而使防御落空。所以说，作为一名技术全面的棍术高手，在实战中需做到防守的面要大，且动作迅捷而不留任何虚隙。

4. 持棍者防守时的动作变换要快

在实战对抗中，面对对方连续的进攻，持棍者需采用综合性的连续防守之法，这就要求在动作变换上要快，要适时转入反击，才能化被动为主动。

第三节　截拳道单短棍的握法与持棍法

李小龙曾说过，正确的掌握单短棍技击术，提高自身的单短棍技击对抗能力，都必须通过规范化的握棍法与持棍法以及基本技术的训练。

（一）单短棍的握棍法

在搏击中，握棍的方法如果不对，不但不能有效地打击对手，而且还会因对方的蛮力而将自己手中的短棍振飞，或使自己的棍法失去应有的技击作用。正确的握棍方法有以下 6 种。

1. 末端握法

以右手或左手握牢短棍的下端处，即如果把短棍竖直分成平均四段的话，应握其最下面的一段（图 1822）。

2.3/4 握法

以右手或左手握牢短棍竖直的中下端之 3/4 处（图 1823）。该握法主要用于进行攻击。

3. 正中握法

以右手或左手握牢短棍的正中处（图 1824）。此握法攻守兼备，既可用于攻击，也可用于防御。

4. 末端握法

以右手或左手握牢短棍竖直的上四分之一处（图 1825）。此握法以防御与反击为主，当然如果在时机与条件成熟时亦可用以进行攻击。

5. 满　握

以右手或左手全面握牢棍身(图 1826),而不是虚握。此握法可攻可守。

6. 螺　握

以手或手腕与棍身成水平方向握牢短棍(图 1827)。此握法主要用于发起攻击。所以说,这是一种攻击型握棍法。

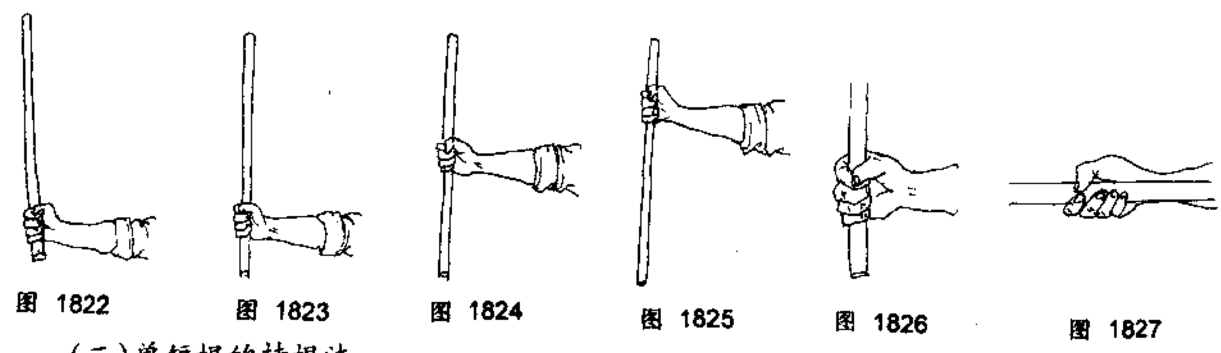


图 1822　图 1823　图 1824　图 1825　图 1826　图 1827

(二)单短棍的持棍法

李小龙的单短棍十分注重持棍法的练习,因为这是为攻击和截住对方的攻击这一目的服务的。在实战搏击中,李小龙最常用的单短棍持法以下 4 种。

1. 前伸式持棍法

在戒备势站法的基础上,右手持短棍在前,右臂微屈,大小臂之间的角度是 90°~110°,左手置于右胸前进行防护(图 1828)。此外,手臂、腿脚都要充分放松,减少那些容易引起疲劳的无效肌肉活动,从而使手臂出击时的动作能象闪电般的迅速有力。

2. 前伸平握式持棍法

在上面动作的基础上,改右手手心为向下,使短棍平行于地面(图 1829),其高度约与腹部同高,不过其具体高度可根据对手的不同而进行适当调整。

3. 隐蔽式持棍法

持棍法仍以右脚居前,可站成传统武术中的"丁"字步,以侧身开立,右手反握棍梢,藏于臂后(图 1830)。由于它藏于臂后或身后而在对方的视线之外,所以往往可打对方一个措手不及。

4. 反击型持棍法

练习与运用时,可以宽桩步站好,左手前伸用于吸引对方注意力与破坏对方的攻击动作,右手则持棍在后,位于腰侧(图 1831)。这是李小龙在影片中经常运用的一个持棍预备动作。该持棍法除了有利于反击外,还有一个优点就是重心稳固。因为拳手没有始终如一的正确平衡,就会在做动作的过程中失去对身体的控制,所以平衡亦是持棍搏击时很重要的一个方面。

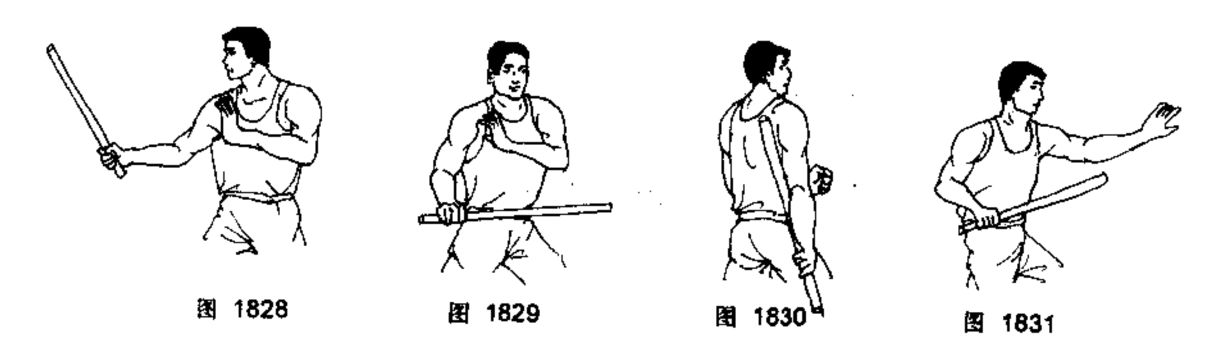


图 1828　图 1829　图 1830　图 1831

第四节 截拳道单短棍的基本棍招训练

现代技击运动的高度发展，使器械搏击更具有对抗性，这些特点对李小龙所曾拥有过的实战棍法与基础棍法的训练的要求也越来越高。

单短棍的棍招有40余种，但最常用的基本棍招也仅有5种。

1. **前刺棍法**

在前伸式持棍法的基础上(图1832)，身体尽量放松与自然，只有在棍端即将刺中对方的瞬间，才紧张肌肉，并需使自己的棍子能"穿透"对方的身体，而绝非将力量作用在表面或点到为止，它的打击路线是鼻子的正前方(图1833)。



图 1832

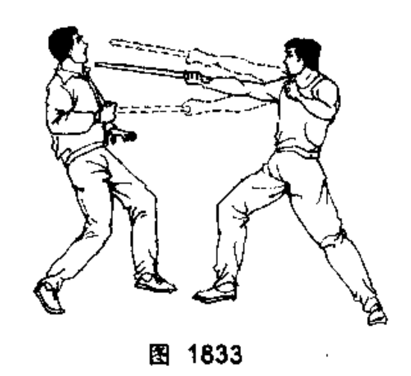


图 1833

2. **前劈棍法**

李小龙在前伸式持棍法的基础上，速将棍略上仰以蓄力(图1834)；随后，可不失时机地由正面沿直线去劈击对手的头顶或面部致命要害处(图1835)，制敌于瞬间(图1836)。

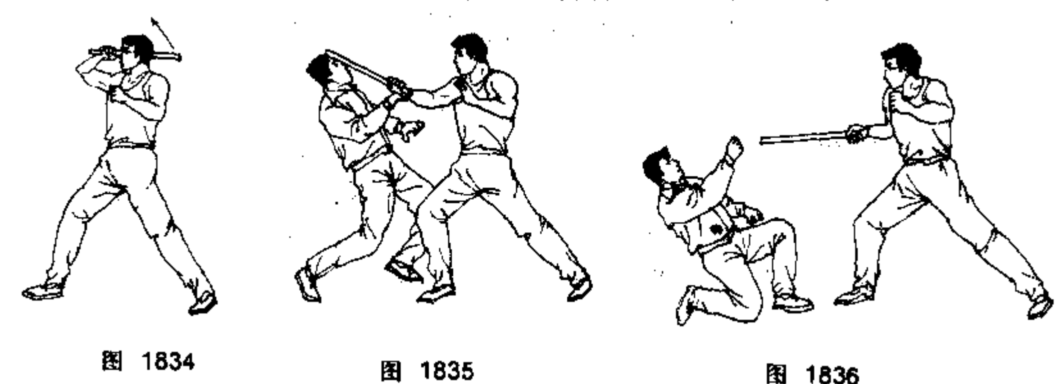


图 1834　　图 1835　　图 1836

3. **横扫棍法**

运用时，李小龙在前伸式(或反击形)持棍法的基础上，先将棍向右后方略摆以蓄力；然后，在猛然向左方转体的同时，将棍的前端狠狠击向对手的头部左侧或颈侧等致命要害处(图1837、图1838)，制敌于瞬间。

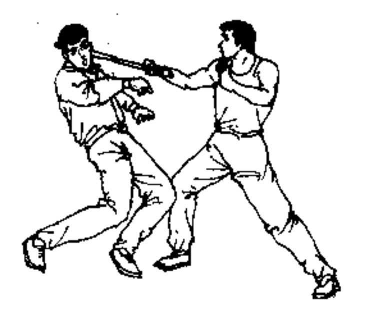


图 1837

4. **后扫棍法**

李小龙在前伸平摆式持棍法的基础上，先将棍略向左后引以蓄力，随后在猛然向右前方转体的同时，将棍由左后方向右前上方迅速挥出，去狠狠打击对方的头部右侧致命要害处(图1839、图1840)，给对

手以致命性创击。

5. **棍把扫击法**

李小龙在前伸平摆式持棍法的基础上，速将右手往里移于短棍的二分之一处，同时将左手移握于棍的四分之三处（图 1841）；然后，在猛然向左转体的同时，将棍端由体侧而向右前方猛力击出，突然重创对手的左侧太阳穴致命要害处（图 1842、图 1843），制敌于瞬间。

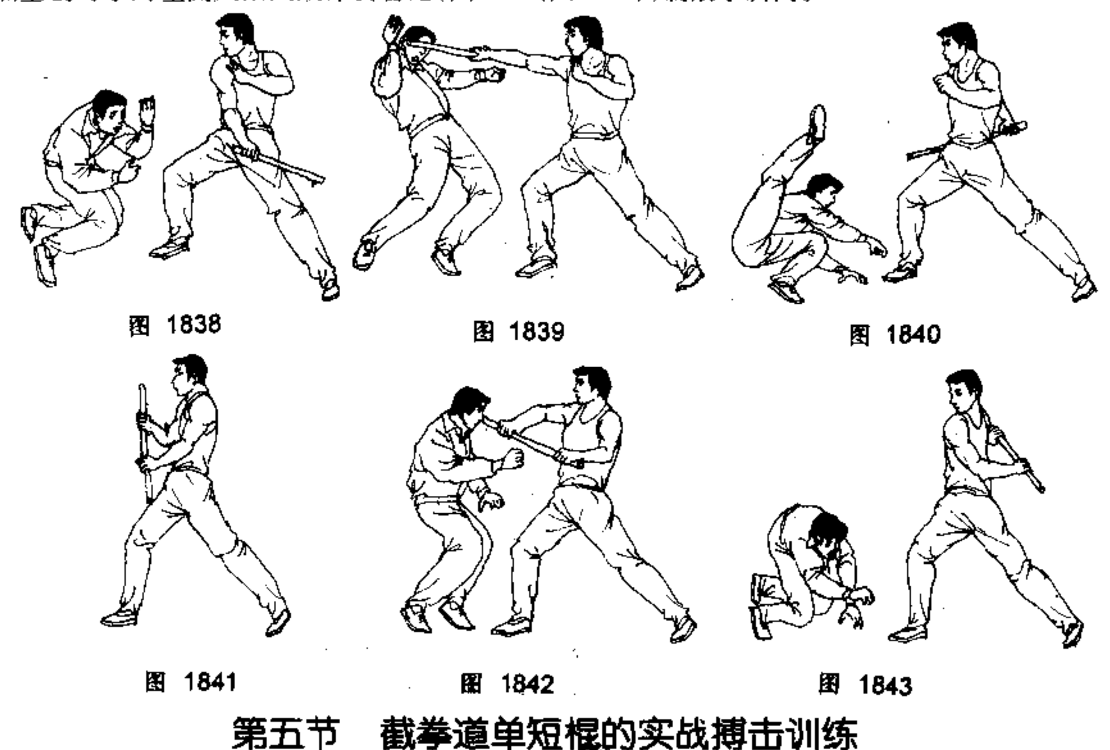


图 1838　图 1839　图 1840

图 1841　图 1842　图 1843

第五节　截拳道单短棍的实战搏击训练

李小龙生前在实战中常用的单短棍搏击技巧主要有以下 3 例。

1. **前刺棍接横扫棍**

双方由戒备势开始，李小龙采用的是前伸式持棍法（图 1844）。当李小龙先发起攻击时，便先用一记前刺棍去突然攻击对方的喉节或面门等要害处（图 1845），将敌防线打乱并为下一棍重击创造有利的条件。随即，李小龙便在将棍后引以蓄力后（图 1846），又不失时机地用一记凶狠的右横扫棍重重击中了对手的头部致命空当处（图 1847），令敌防不胜防，并将其击伤或击倒在地（图 1848），制敌于瞬间。

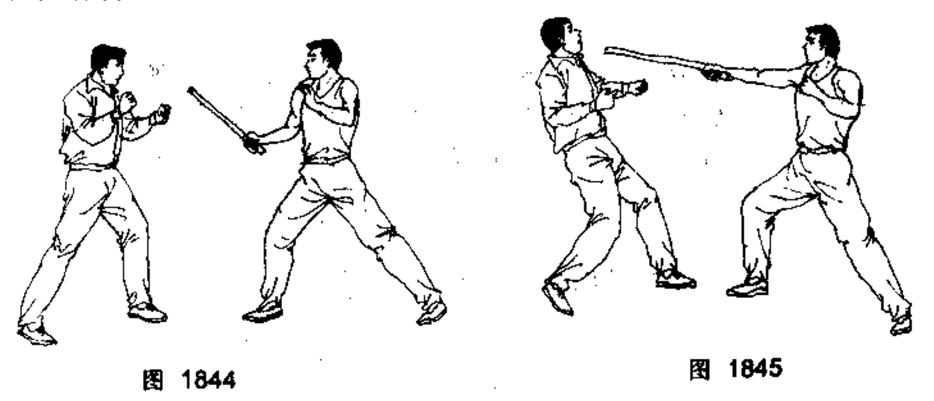


图 1844　图 1845

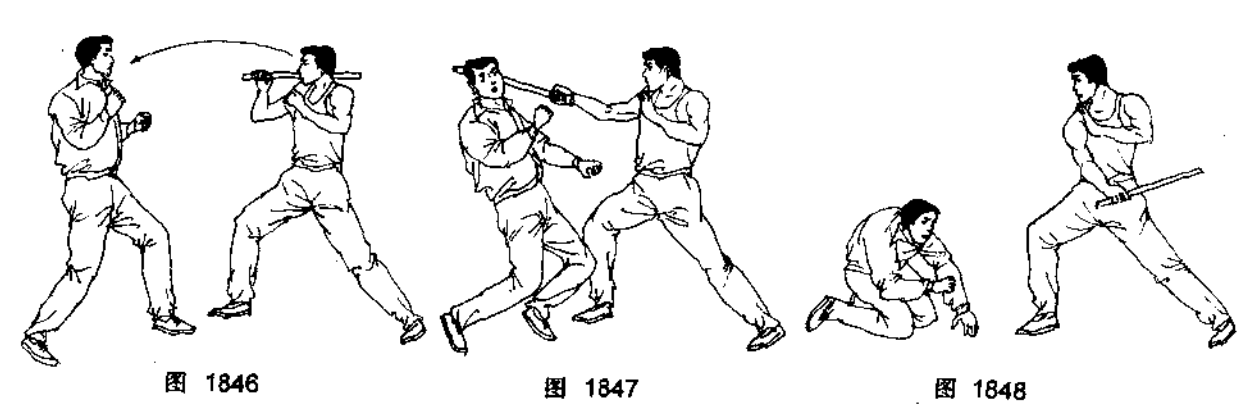


图 1846　　图 1847　　图 1848

2. 堵截防守接反扫击头

双方由戒备势开始,李小龙采用的是前伸平摆式持棍法(图 1849)。当对方手持长棍并向李小龙上盘猛攻过来时,李小龙便速用左手抓牢棍的下四分之一处,双手同时疾将短棍抬起予以横扫防御,将对手的重击消截于半途中(图 1850)。紧接着,李小龙迅速用左手拨抓来棍,以防其换招或撤棍(图 1851)。随后,右手可再将早已蓄好力的短棍,由左后方向右前方猛力扫出,用一记具有摧毁性力量的右反扫棍,去重创对方的头部右侧致命空当处(图 1852),在对手的意料之外得手,并将其击伤或狠狠击倒在地(图 1853、图 1854),制敌于瞬间。

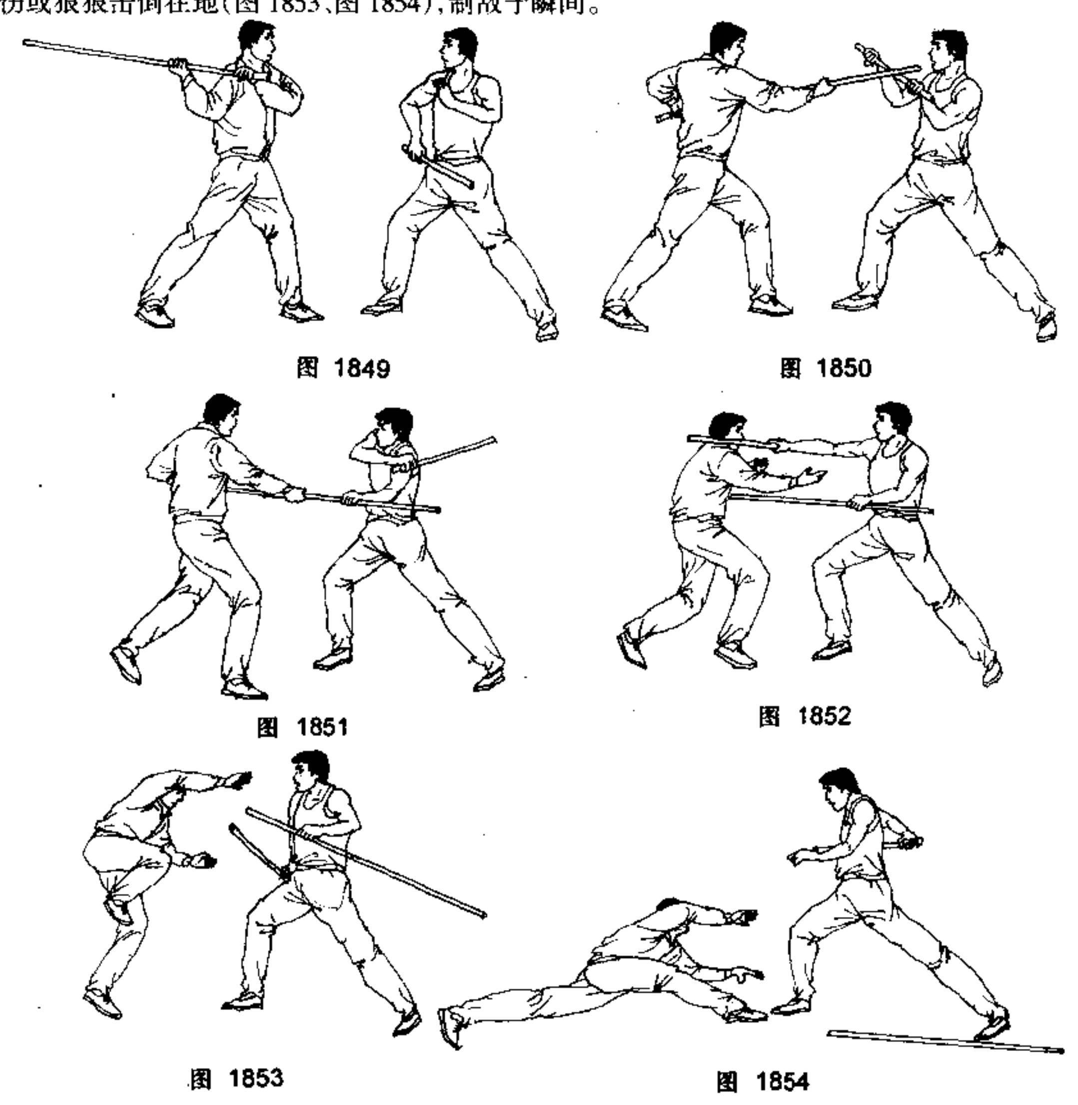


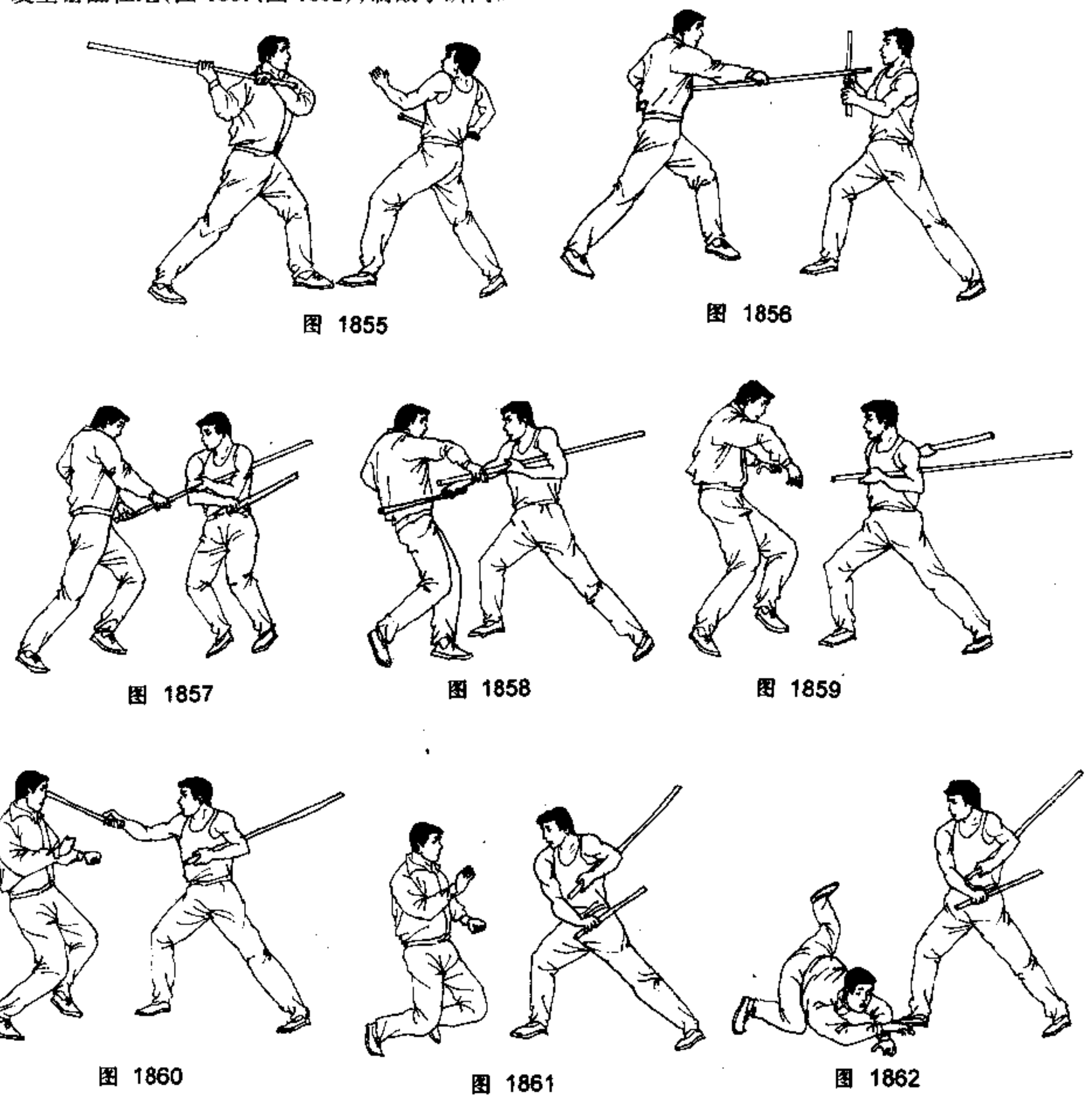
图 1849　　图 1850

图 1851　　图 1852

图 1853　　图 1854

3. 横挡防守接连续扫击反击

双方由戒备势开始，李小龙采用的是反击形持棍法(图 1855)。当对方抢先发起攻击，并用棍端向李小龙上盘攻击时，李小龙可在将左脚后移一步或是将右脚前进一步用以创造最佳防御间距的同时，速用双手持棍并予以横挡防守(图 1856)，将其重击消截于半途中。紧接着，可疾用左手抓握其棍并顺势将其夹于腋下(图 1857)。随后，右手可再将早已蓄好力的短棍，由左后往前而狠狠击向对方的右侧肋关节(图 1858)。若此时仍未能将对方击倒或制服，李小龙又不失时机地挥起了短棍(图 1859)，且重重击中了对方的头部左侧薄弱环节处(图 1860)，令敌防不胜防，并将其击昏或凌空击翻在地(图 1861、图 1862)，制敌于瞬间。


图 1855 图 1856 图 1857 图 1858 图 1859 图 1860 图 1861 图 1862

第四章　截拳道
双短棍的实战搏击训练

李小龙的器械搏击法在国内介绍最多的是二节棍，或单手短棍，而双短棍则是一个空白。

李小龙所使用的双短棍，基本上沿用了菲律宾短棍的原型。因为这种短棍具有悠久的历史和实战的搏击性。

第一节　截拳道双短棍的基础训练

双短棍同样很注重基本功的训练，李小龙认为这是提高棍术打斗水平的基石，没有良好的基础素质就不可能会很好地去施展自己的实战技术。

(一)双短棍的握法与基本棍法

关于双短棍的握法，大体上与单短棍的握法相同，主要有末端握法、3/4 握法、正中握法、反握及满握等，唯是两手同时各握一棍。

至于基本棍招，两者也基本上相同，主要有劈棍、横扫棍、反扫棍及戳(刺)棍等，不同的是双短棍在施招时是一棍防护，而另一棍将进行反击，所以它比单短棍的技击招式更安全和更具有实效。

(二)双短棍的持棍法

李小龙的双短棍十分注重戒备势和持棍法的训练。

实战搏击中，李小龙最常用的持棍戒备势有以下 3 种。

1. 前伸式持棍法

前伸式持棍法是一种攻守皆宜的持棍法(图 1863)。站立时，通常是右脚在前，左脚在后，身体 60%的重量在后脚。

前臂约屈曲成 130°，左臂略大于 110°，双臂间的距离不得超过 30 厘米。两手握棍时，一要握紧，二要握活，当紧时则紧握而有力，当松时则要松活而自如。

2. 挡护型持棍法

挡护型持棍法是一种以防御与反击为主的持棍法(图 1864)。站立时，与第一种站法基本上相同，只是左臂改为手心向下持棍横于腹前，左臂屈曲成 110°左右。

在该姿势中，两脚最理想的站位是一只脚能迅速地向各个方向出击，并能成为全力攻击时的一个转动轴心，而另一脚能够保持有效的平衡，用以抵挡来自各方的攻击，同时也提供了出其不意的打击力。

3. 待机型持棍法

待机型持棍法是一种在出其不意的状态下进行打击的姿势(图 1865)，主要用于对对方进行突

然打击。站立时,与上式均相同,唯将右手换为手心向下正握棍,左手则将另一短棍竖起握牢。

实战中,这种姿势固然重要,但切不可一味摆姿势,因为若摆得太久,则只会削弱自己的进攻力和防守力,所以一旦有机可乘,切不可错过主动攻击的机会。

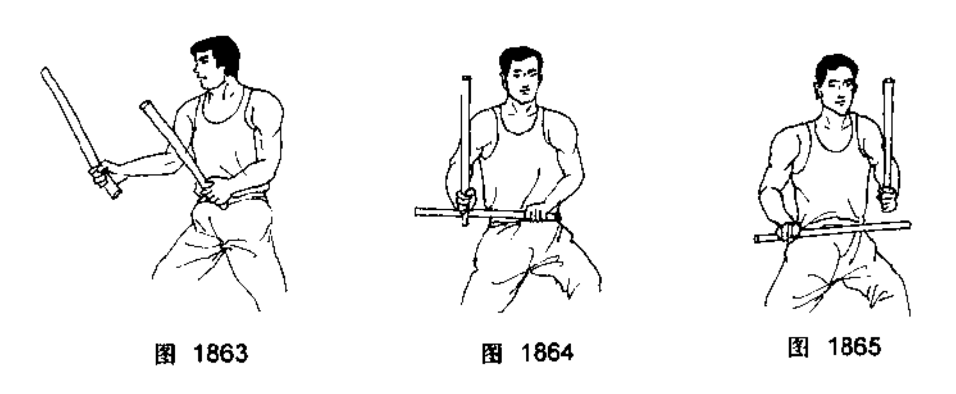


图 1863　　图 1864　　图 1865

第二节　截拳道双短棍的实战搏击训练

双短棍的实战搏击训练通常可分为两部分,即主动攻击法训练与防御反击法训练。

(一)双短棍的攻击法训练

在实战搏击中,为了争取主动,李小龙常常在各种虚招与假动作的配合下抢先发起攻击,因为截拳道是一种典型的攻击性武道。

李小龙在双短棍搏击中常用的攻击性招式主要有以下 2 例。

1. 正劈接反扫再接右横扫

双方由戒备势开始,李小龙采用的是挡护型持棍法(图 1866)。李小龙先用一记突然、有力的右正劈棍去攻击对方的头部或面门(图 1867、图 1868),以充分吸引其注意力并迫使其暴露出侧面空当来。紧接着,可抓住瞬间的有利时机,疾用一记凶狠的左反手扫棍去重击对方的头部左侧要害处(图 1869、图 1870),攻敌措手不及。随后,不待对方退出或防御,便可再施用一记强劲凶狠的右横扫棍去重创其左侧肋骨薄弱环节处(图 1871、图 1872)。此横扫棍令敌防不胜防,并将其击伤或狠狠击倒在地(图 1873、图 1874),制敌于瞬间。

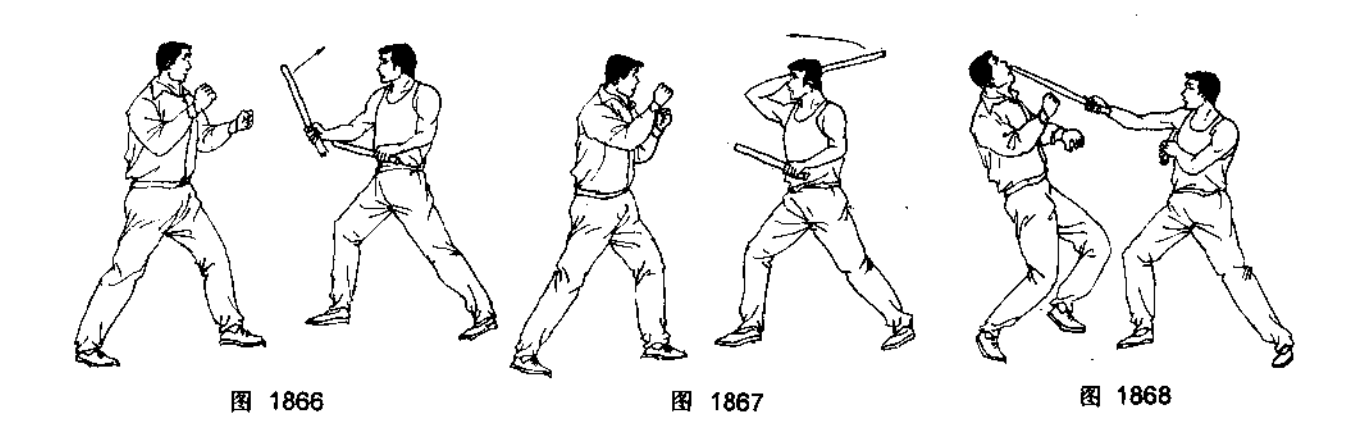


图 1866　　图 1867　　图 1868

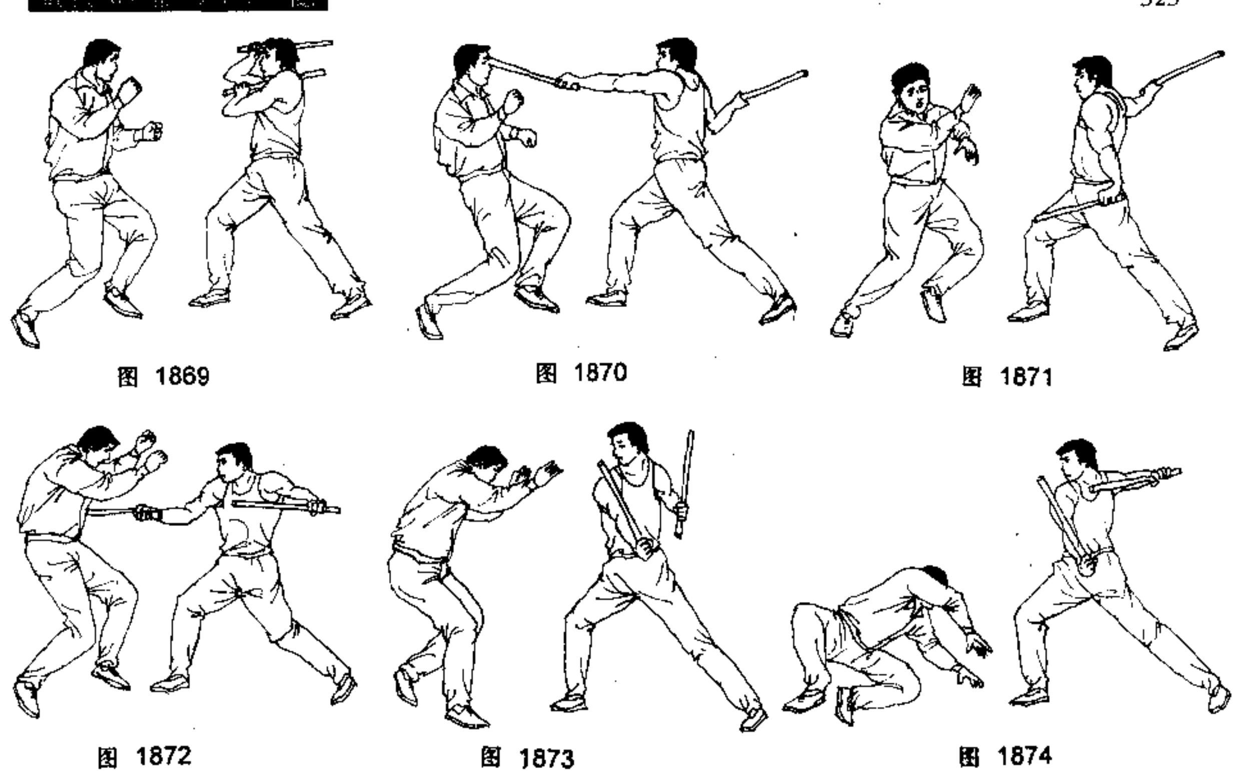


图 1869　图 1870　图 1871

图 1872　图 1873　图 1874

2. 连续正劈接刺棍再接右横扫棍

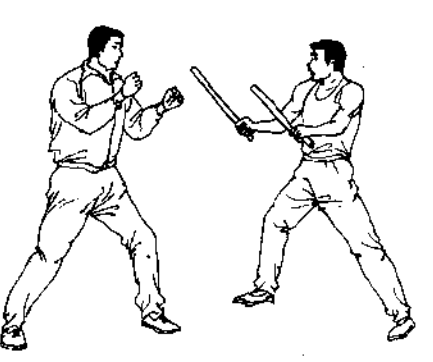


图 1875

双方由戒备势开始，李小龙采用的是前伸式持棍法（图 1875）。李小龙先用一记迅速、突然的右正劈棍去猛击对方的面门（图 1876、图 1877），以彻底摧毁其防线。紧接着，李小龙便抓住瞬间的有利时机，又是一记左正劈棍重击（图 1878、图 1879），去打击其头部并攻其以措手不及。随后，可再将早已蓄好力的右棍狠狠刺向对方的心脏空当处（图 1880）。若此时仍未能击倒对方时，可再猛然将右棍挥起（图 1881），以一记具有毁灭性力量的右横扫棍（或右斜劈棍）重重击向对方的头部后侧等致命要害处（图 1882）。此棍令敌防不胜防，并将其击昏或击翻在地（图 1883、图 1884），制敌于瞬间。

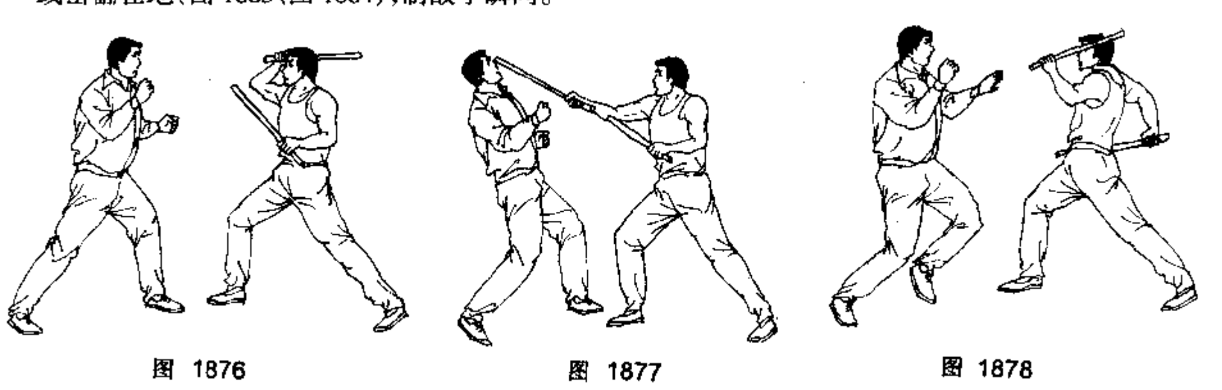


图 1876　图 1877　图 1878

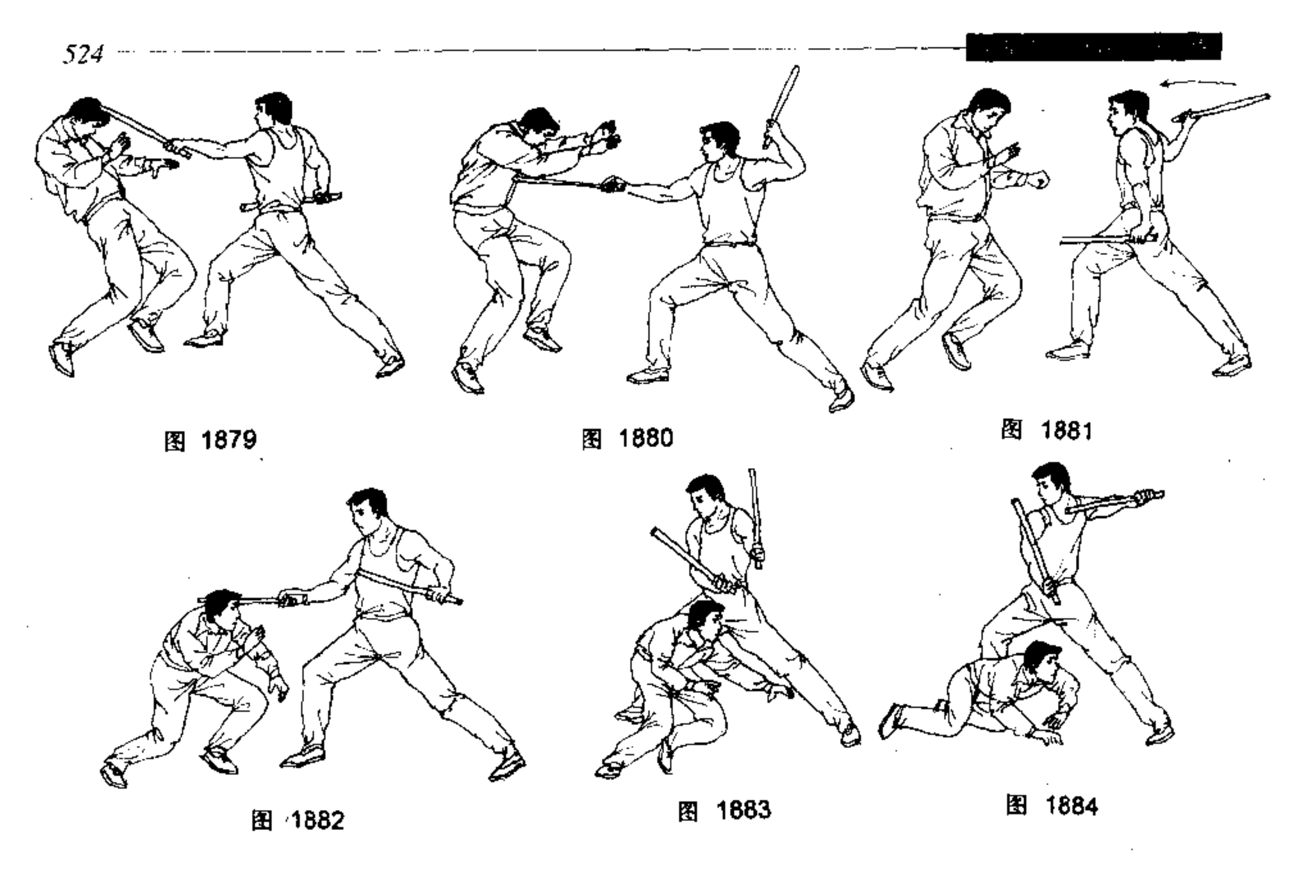


图 1879　　图 1880　　图 1881

图 1882　　图 1883　　图 1884

(二)双短棍的防御与反击法训练

有进攻,就应有防守,只有掌握了防御与反击的技战术,才能参加真正的搏击。

现将李小龙在实战中最常用的一例反击性棍法"左棍防守接右棍连续反击打击法"介绍如下。

双方由戒备势开始,李小龙采用的是待机型持棍法(图 1885)。当对方持棍向李小龙上盘攻来时(图 1886),李小龙同时将早已蓄好力的右棍重重扫向其头部左侧致命空当处(图 1887),在对手的意料之外得手。为了进一步扩大战果,李小龙便又在猛然向右转体的同时,以一记具有摧毁性力量的右反扫棍狠狠击中了对方的头部薄弱环节处(图 1888、图 1890)。此棍令敌防不胜防(图 1891),并将其击昏或击倒在地(图 1892),制敌于瞬间。

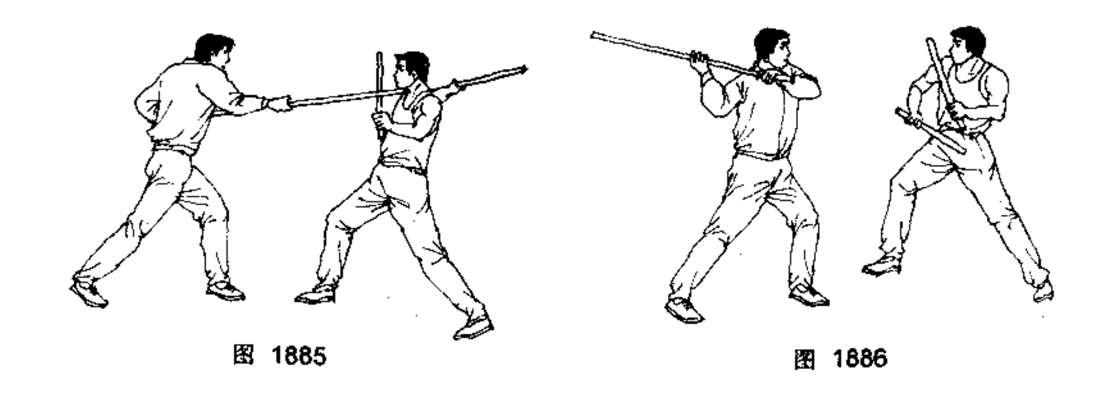


图 1885　　图 1886

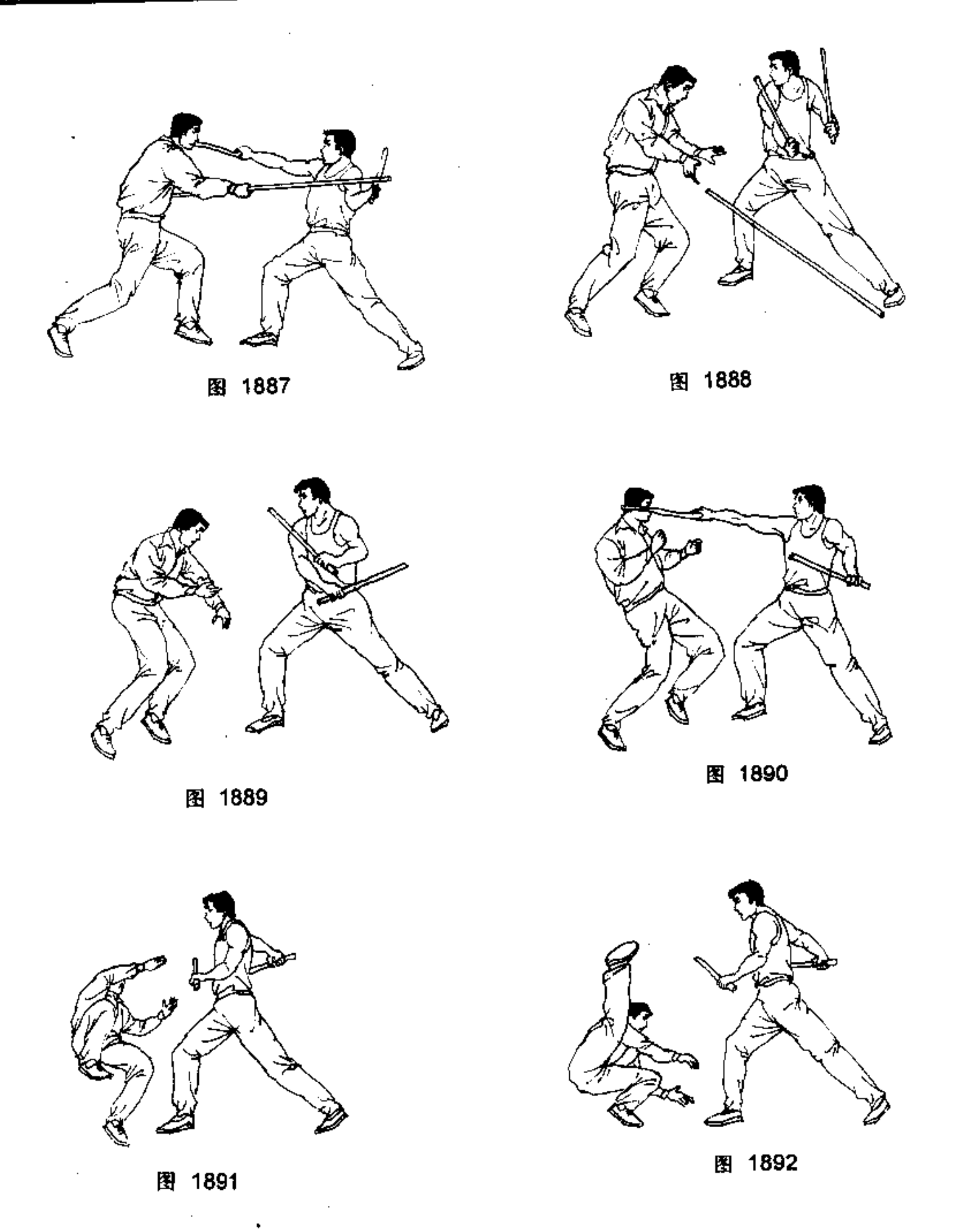


图 1887

图 1888

图 1889

图 1890

图 1891

图 1892

第五章　截拳道长棍的实战搏击训练

在国内外知道李小龙善用二节棍与短棍的人比较多，而知道李小龙曾拥有过长棍搏击术的则甚少，现特此介绍李小龙长棍如下。

第一节　截拳道长棍的概述

李小龙曾在他的第三部超级功夫片《猛龙过江》中，首次向世人展示了他炉火纯青的长棍武技。在片中，李小龙挥舞长棍与与群匪相搏时的情景，堪称经典之作。中华武术中的长棍，通过该片的宣传与传播，开始引起了世人的关注。

李小龙的长棍技法是地道的中国功夫，他是在咏春拳中“六点半棍”的基础上，融进了自己的拳理与要诀而创编的。

李小龙认为，在长棍搏击中，善守者，使敌不知所攻；善攻者，使敌不知所守。见勇者，而故示以怯；遇智者，而故露若愚，使彼心骄气浮，然后乘机而制之。此外，持棍时以进为进，则其进不守；以退为退，则其退必败；若以退为进，退以成进；以进为退，进以成退。进退与攻守相衡，尤贵机先，机先一失，则进退两难矣。

李小龙的长棍技法最主要的特点是以我为主，以攻为主，以快为主，快变结合。出棍前需做到明“三前”与知“六要”：“三前”即眼前、手前、脚前；“六要”是心要沉、胆要壮、眼要明、手要快、步要稳、法要变。

第二节　截拳道运用长棍时的注意事项

李小龙说，自己的长棍搏击法另有两点与其他门派同类器械不同：一是持棍时左手与右手之间的距离较窄，这是因为如双方各持的棍长度相同时，握位窄的一方便等于持了一条较长的棍在手了；二是在使棍时棍尖振出的“棍圈”愈小愈好。所谓“棍圈”，就是棍尖在震动时所形成的一个圆弧形的影像。

圈越大则越易被对手在我内圈而入，而圈越小则越易由对手内圈之中“一点直入”，一举而攻破对手的防线。

在实战搏击中，李小龙的长棍搏击法虽只有几种攻守之法，但每招各有不同功效。

第三节　截拳道长棍的基础训练

同前面所介绍的器械搏击法一样，长棍亦颇注重基本功的训练。长棍虽然杀伤力巨大，但却较

难把握和控制，因此有关其基本功的训练就越发显得重要。

长棍的基础训练通常可分为以下四部分去进行，它们分别是：棍的部位名称、棍的握位、棍的握法及持棍法。

(一)长棍的部位名称

所谓长棍的部位名称，是将棍的结构与各部位的叫法进行讲解。首先应选好或准备好一根长棍，选棍时一般应选较为直长，表面平滑，棍身比较正圆的白腊杆料。如表皮光洁滑顺，可以保留；外表粗糙或不平整，可适当削刮，但仍需注意棍身成正圆，以免影响握棍。

根据棍的不同部位可分为棍头、棍根(棍端)、棍梢与棍把四部分(图1893)。

1. **棍　头**　指棍之最细小的一端的底部。

2. **棍　根**　指棍之较粗的一端的顶部。

3. **棍　梢**　指棍的较细的那一部分，即棍的前半截。

4. **棍　把**　指棍的较粗的那一部分，即棍的后半截。

(二)长棍的握位

指以手握棍时，手在棍上所处的位置。

握位通常有四种：即第一握位、第二握位、第三握位与第四握位(图1894)。

1. **第一握位**　指棍的最下端四分之一处。

2. **第二握位**　指棍的中下端四分之一处。

3. **第三握位**　指棍的中上端四分之一处。

4. **第四握位**　指棍的最上(粗)端四分之一处。

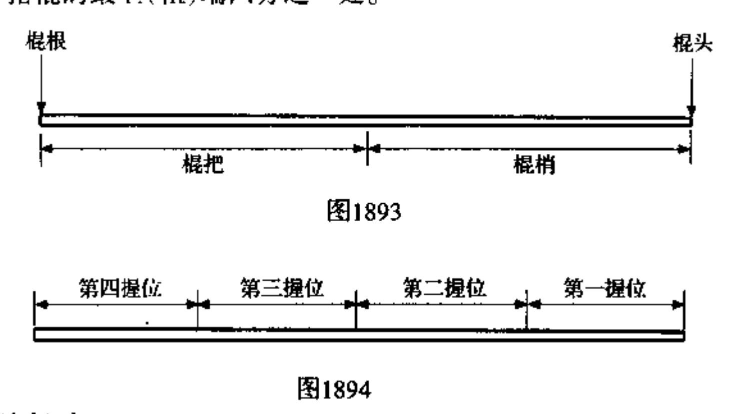


图1893

图1894

(三)长棍中的握法

为了发挥强猛的棍招及深具破坏性的劲力，必须学会正确的握棍方法。在李小龙的长棍搏击术中，握棍的方法主要有钳握、螺握、满握、对手握法及交叉握法等。

1. **钳　握**

握棍时用拇指和食指将棍杆钳于虎口之中，其余三指附于棍杆上(图1895)。

2. **螺　握**

攥握棍杆，拳面的各指指骨参差不齐，形如螺状(图1896)。

3. **满　握**

攥握棍杆，形如拳状，拳面的各指第一节指骨基本上排列整齐，没有凹凸之处(图1897)。此

外，尚有双手手心相对满握棍之法(图 1898)，当然这也是长棍技法中最基本的握棍法。

4. 对手握

握棍时两手手心向棍虎口相对的握法(图 1899)。

5. 交叉握

握棍时两手臂相叠交叉，一手手心向上握棍另一手手心向下握棍的握法(图 1900)。

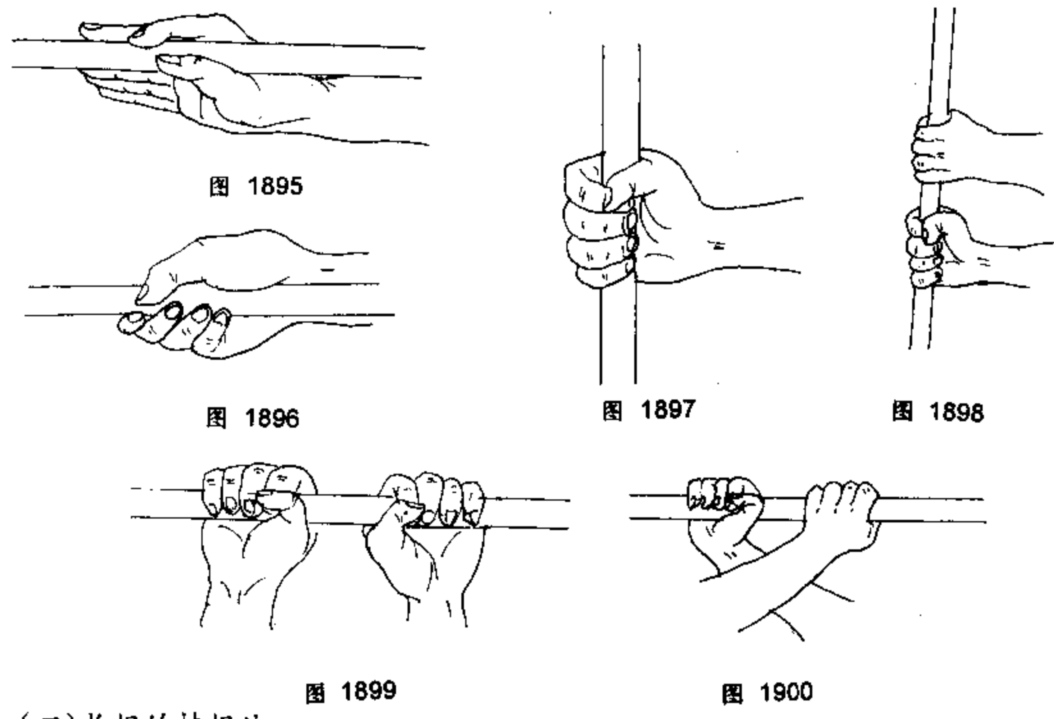


图 1895

图 1896

图 1897

图 1898

图 1899

图 1900

(四)长棍的持棍法

在长棍搏击法中，最常用的持棍法只有一种，即戒备势持棍法。

练习时，在拳术戒备势的基础上，可适当放宽马步，上体仍保持侧身对敌，以减少被攻击的面积，右臂握棍呈略直状，左臂之大小臂之间的夹角是 150°(图 1901)。要知道，正确的持棍法是格斗的基础，它可以减少无效的动作，并消耗最少的体力而取得最大的效果。

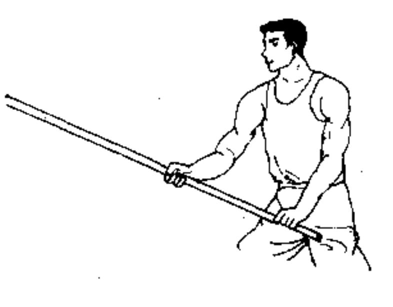


图 1901

第四节　截拳道长棍的基本棍法训练

长棍的基本棍法比较简单，常用的仅有四、五种，但却比其它器械难以掌握，原因是它必须全身协调才能有效地施展棍法，也就是说，它对腰、马、步上的要求比较高。

李小龙的长棍搏击法的基本棍法主要有以下几种。

1. 前刺棍法

在戒备势持棍法的基础上，左脚猛然蹬地，重心前移，双手在身体与惯性的推动下，不后引而直接向前刺出，力达棍尖去重创对方的正面要害处(图 1902)。

2. 横扫棍法

在戒备势持棍法的基础上(图 1903)，先将棍略后引以蓄力(图 1904)，随后，在猛然向左转体的同时，两手持棍向前、向左前方重重扫击，去重创对手的上盘要害处(图 1905)，将其击伤或击倒在地(图 1906)

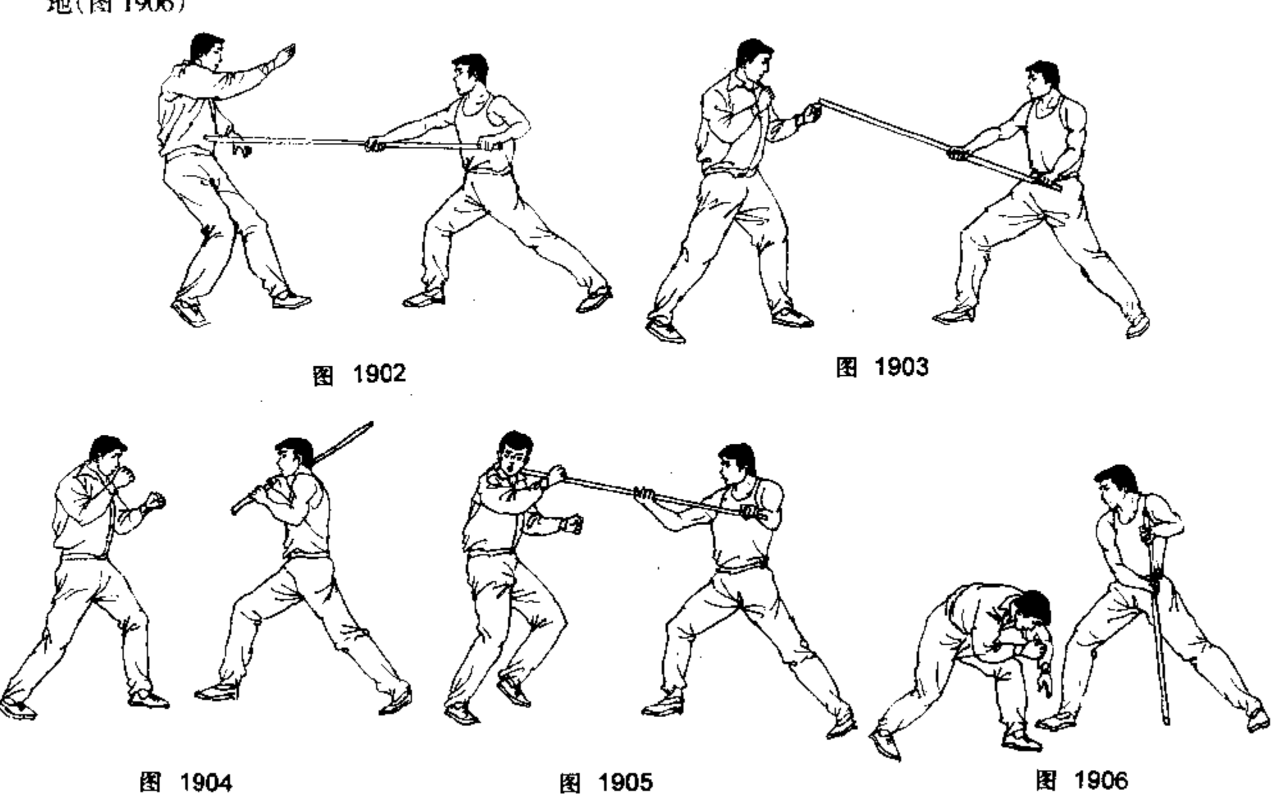


图 1902　图 1903　图 1904　图 1905　图 1906

3. 正劈棍法

在戒备势持棍法的基础上，在将棍略上引以蓄力的同时，在脚迅速蹬地，重心前移，两手持棍沿直线而由上往下狠狠劈击，去打击对方的头部致命要害处(图 1907)，将敌制服(图 1908)。



图 1907　图 1908

4. 反手棍法

在戒备势持棍法的基础上(图 1909)，李小龙先将棍向左前方挥出以蓄力(图 1910)；随后，在猛然向右转体的同时，将棍由左往右前方狠狠扫出，去重创对手的头部致命要害处(图 1911)，制敌于

瞬间(图 1912)。

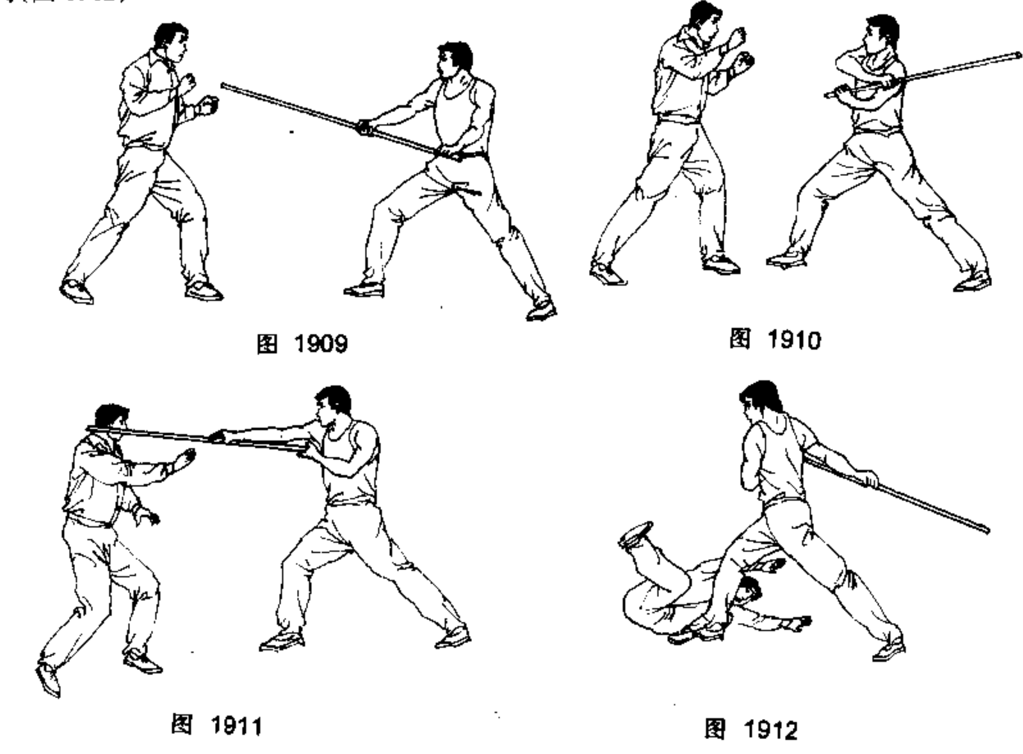


图 1909　　图 1910

图 1911　　图 1912

5. 棍梢打法

在戒备势持棍法的基础上(图 1913),李小龙在猛然向右转体的同时,将双手向棍根处滑握,并将棍梢处由左后方而向右前方狠狠扫出(图 1914),去重创对方的头部右侧致命空当处(图 1915),将敌击翻在地(图 1916)。

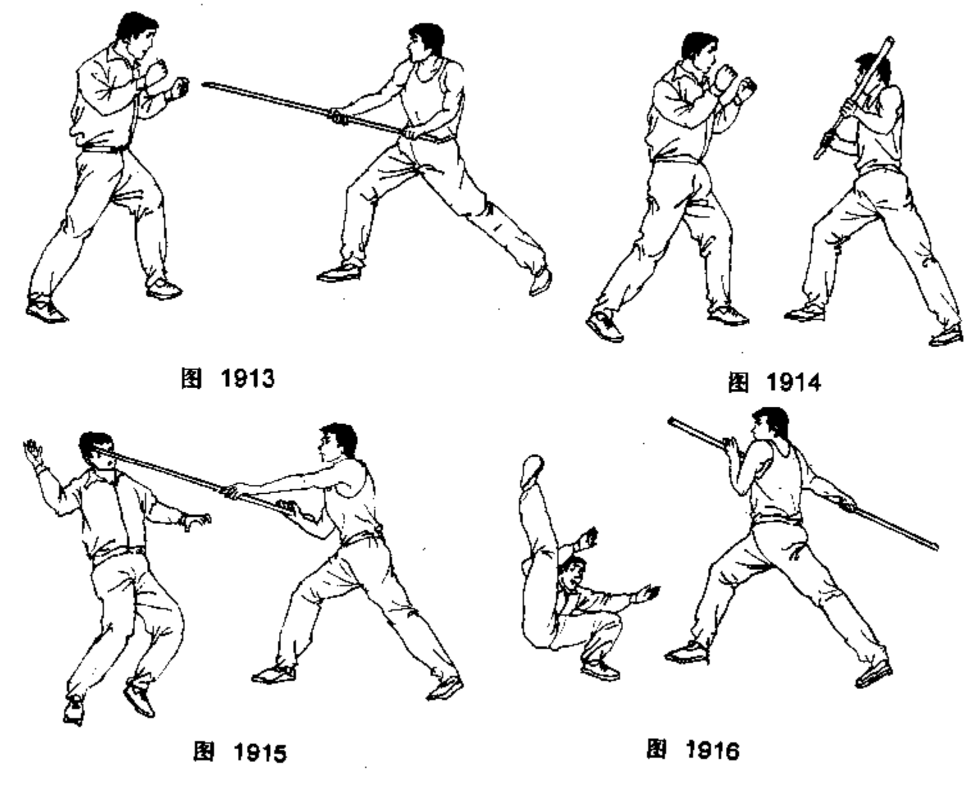


图 1913　　图 1914

图 1915　　图 1916

第五节　截拳道长棍实战搏击训练

在李小龙的截拳道拳术和器械运用中，均是凭着本身感觉以"随敌之变而变"，"以无招胜有招"的崭新观念为指导原则的。故拳术中有"实战对抗法"，长棍中亦有"搏击法"，这就是要拳手循着这种观念练习一种"活的攻守方法"，以应付任何情况之下的攻击动作。但是对器械而言，在练习时就须佩带防护服，理由是棍乃利器。

长棍的实战搏击训练通常可分为两部分，即主动攻击法训练与防御反击法训练。

(一)长棍的攻击法训练

运用长棍进行攻击时，棍招贵精而不在多，如能将几招棍法用以应付任何环境之攻势并锻炼至极端纯熟时，只要对方手中器械一晃，我方早已于电光石火之间抢先出击，一招即了，如此亦可为搏击之最高法门。

李小龙在实战搏击中常用的攻击性棍法主要有以下几种。

1. 连续直刺攻击接横扫腿攻击

在戒备势持棍法的基础上(图 1917)，李小龙先用一记直刺棍突然击中了对方的心窝(图 1918)。紧接着，在略回收以蓄力后(图 1919)，又是一记直刺重击(图 1920)。随后，不待对手脱身，李小龙又不失机地用两记凶狠的直刺棍连续击中了对方的中盘要害处(图 1921—图 1924)。而且为了进一步扩大战果及最终制服对方，李小龙又在向左方猛然转体的同时(图 1925)，用一记具有毁灭性力量的右横扫棍重重击中了对方的头部左侧致命空当处(图 1926)，令敌防不胜防，并将其击昏或凌空击翻在地(图 1927、图 1928)，制敌于瞬间。

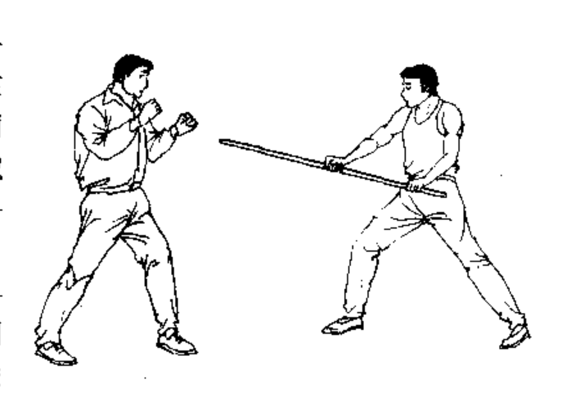


图 1917

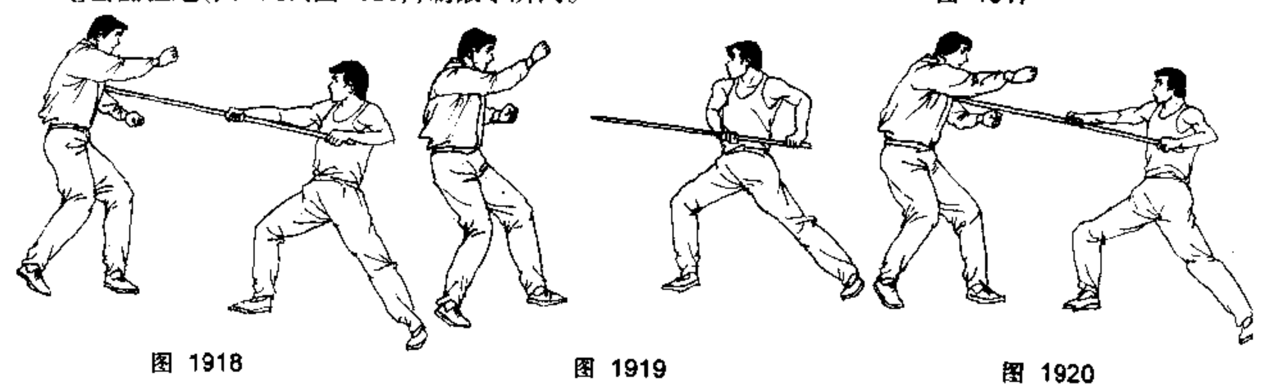


图 1918　　图 1919　　图 1920

2. 正劈接横扫再接反手棍攻击

李小龙以戒备势持棍法做好准备(图 1929)。当他先发起攻击时，便先用一记突然、有力的正劈棍去佯攻对方头部(图 1930、图 1931)，以充分吸引其注意力并打乱其防线。紧接着，李小龙在将棍略回收以蓄力后(图 1932)，又连续用一记凶猛的右扫棍狠狠击中了对方的头部左侧致命空当处(图 1933)，攻敌以措手不及。随后，不待对手退出己方的有效打击范围，李小龙又在猛然向右方转体的同时，用一记用有毁灭性力量的右反手扫棍重重击中了对手的头面部要害处(图 1934—图

1936)，令敌防不胜防，并将其击伤或凌空击倒在地(图 1937、图 1938)，制敌于瞬间。

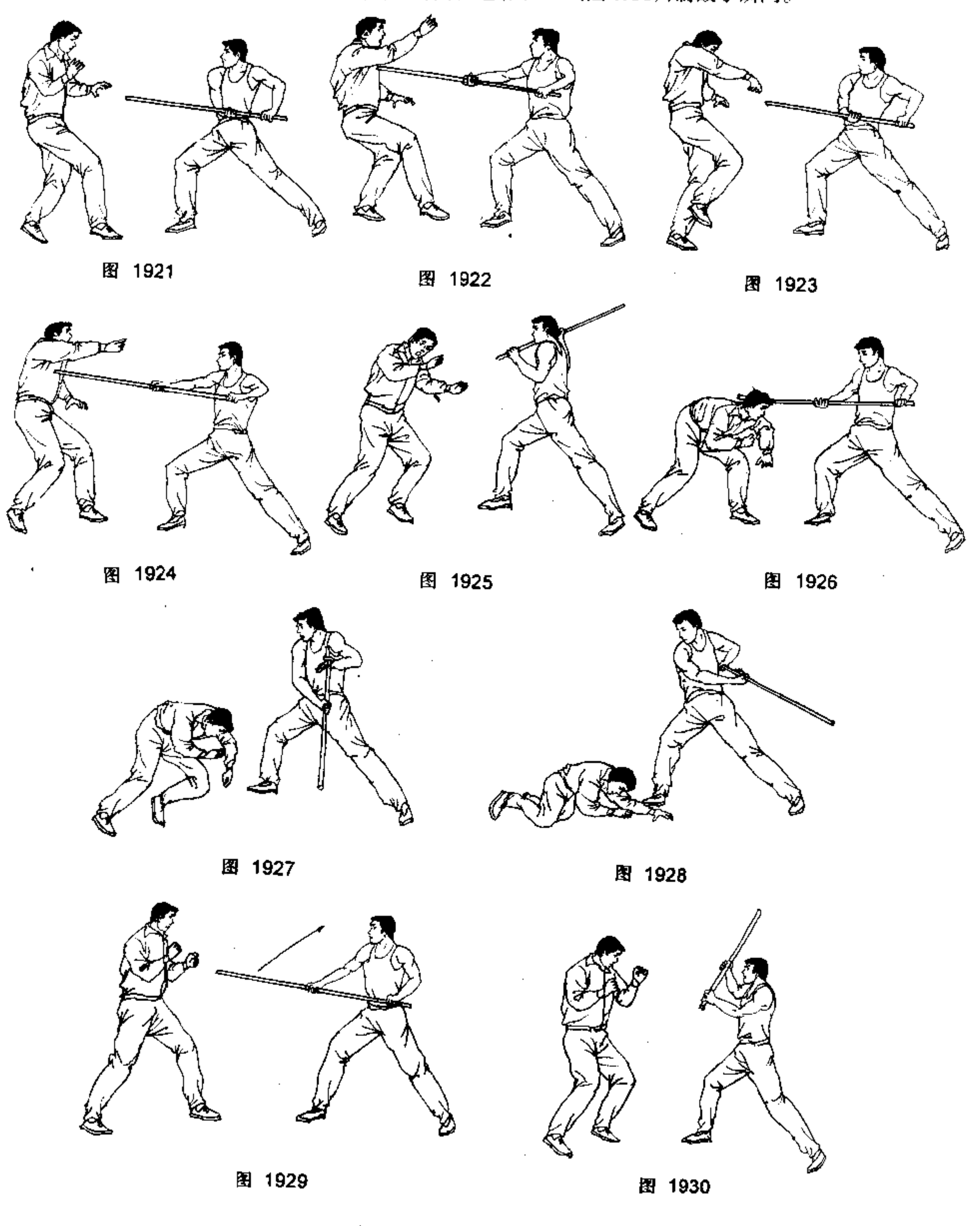
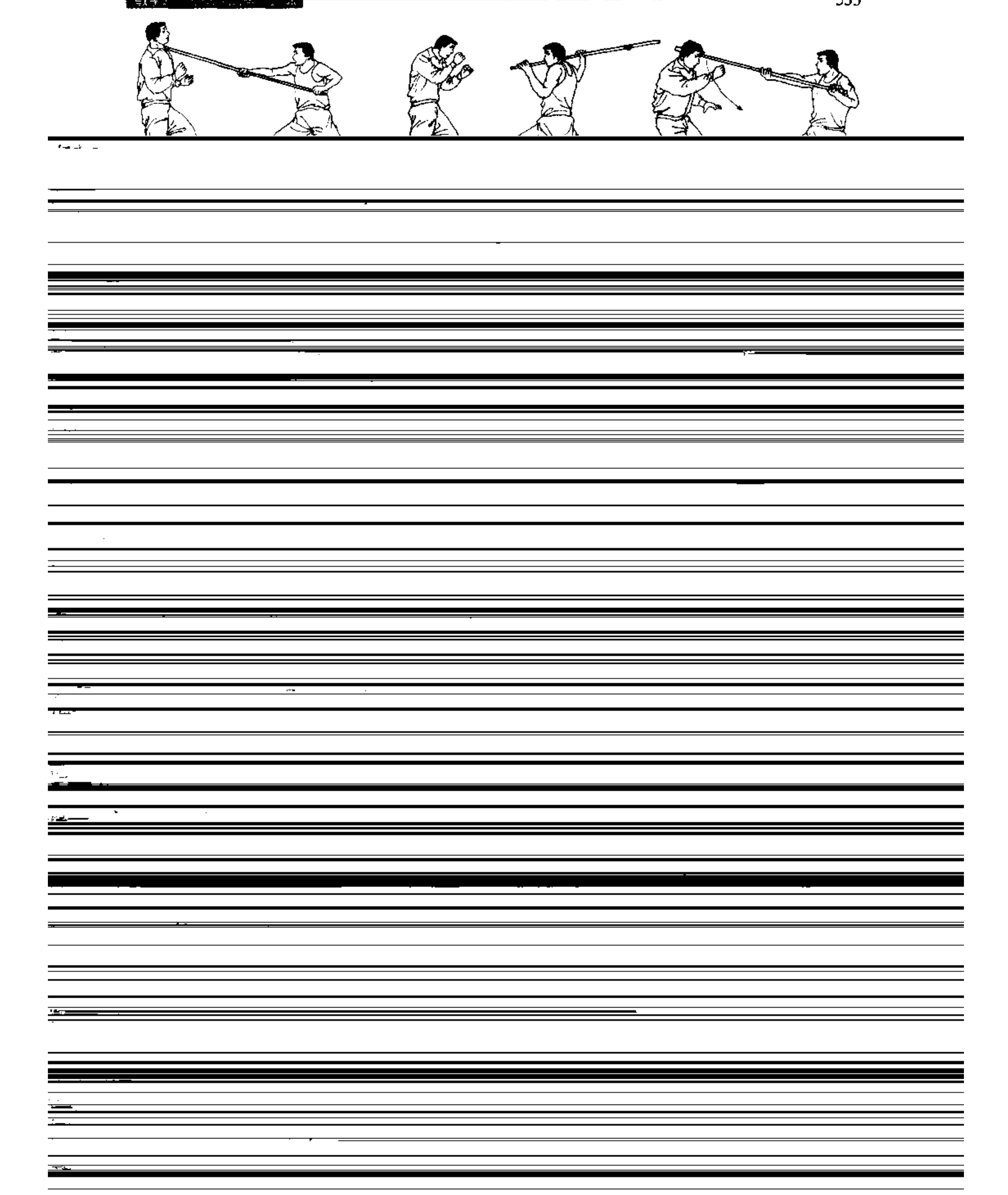


图 1921 图 1922 图 1923

图 1924 图 1925 图 1926

图 1927 图 1928

图 1929 图 1930



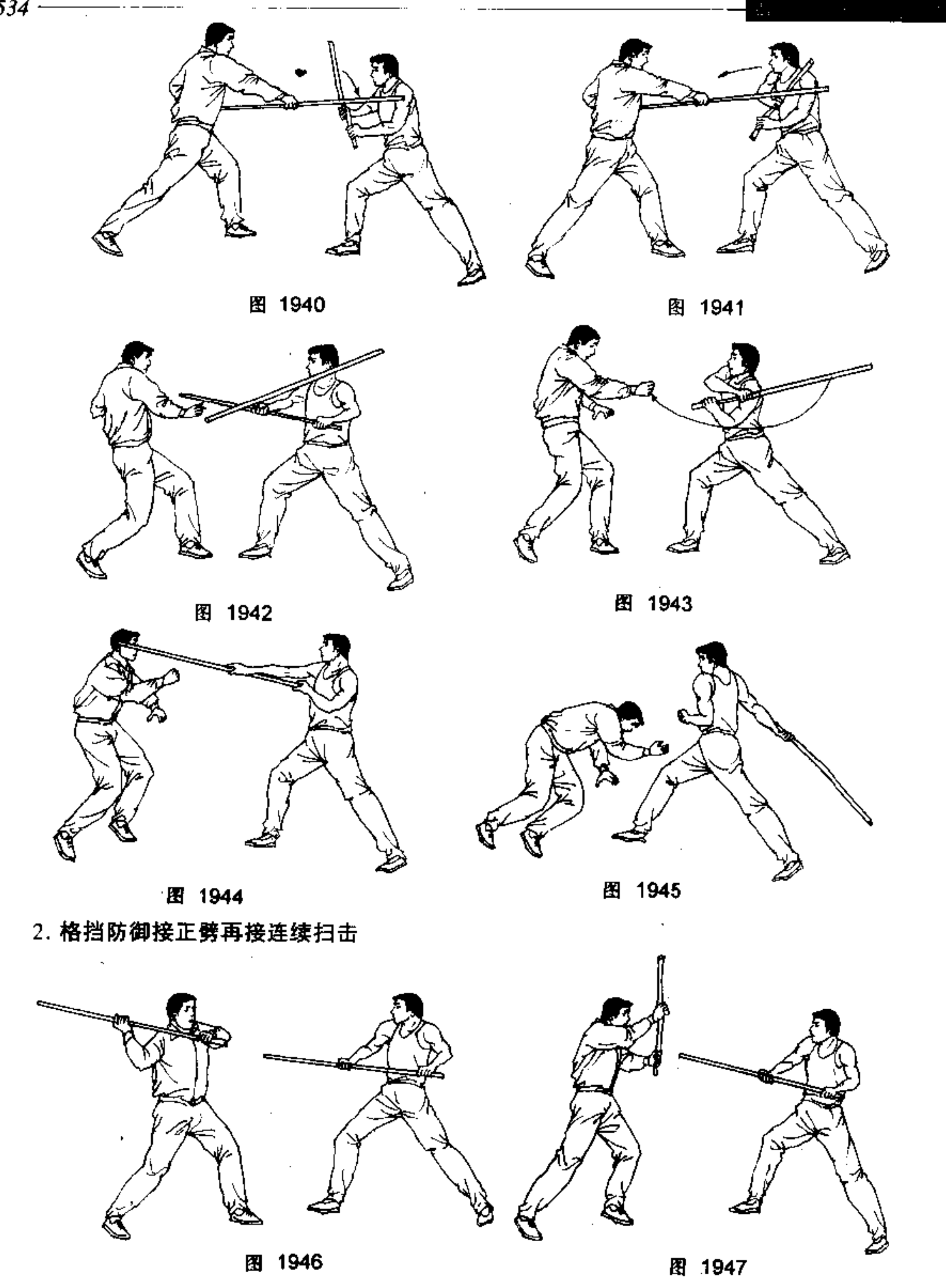


图 1940

图 1941

图 1942

图 1943

图 1944

图 1945

2. 格挡防御接正劈再接连续扫击

图 1946

图 1947

李小龙在戒备势持棍法的基础上迎敌(图 1946),当对方持棍向李小龙上盘攻来时(图 1947),李小龙先挥棍进行了格挡(图 1948),而且不待对方变招,李小龙早已举起了长棍(图 1949),用一记凶狠的正劈棍迅速击中了对方的头部要害处(图 1950),攻敌措手不及。紧接着,李小龙在略收棍以蓄力后(图 1951),又连续用一记强劲的右横扫棍重重击中了对方的头部左侧空当处(图 1952)。

在这里，为了最终制服对方，李小龙又疾将双手向棍根处滑握，并在向右方猛然转体的同时（图1953），用棍把狠狠击中了对方的头部右侧薄弱环节处（图1954），令敌防不胜防，并将其击伤或击倒在地（图1955），制敌于瞬间。

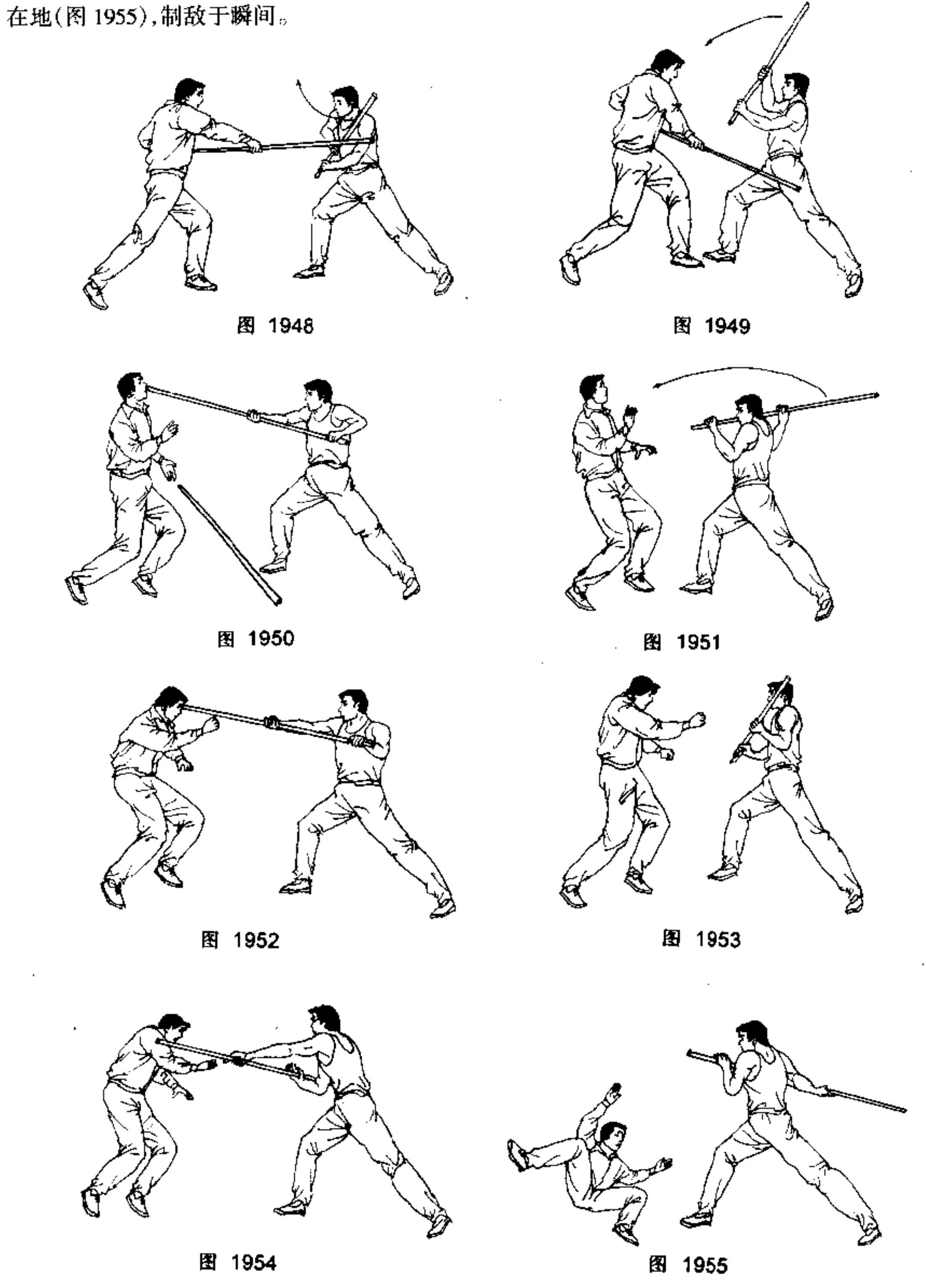


图 1948 图 1949 图 1950 图 1951 图 1952 图 1953 图 1954 图 1955



第六部分

截拳道街头格斗技训练

李小龙全书



在笔者近 15 年的训练和教学过程中发现，人们均想学习李小龙所讲授的原始风格的技击术，这就是我现在积极传播截拳道的原因所在。不过，今天在讲授截拳道的人当中，只有少数人重视讲授李小龙的原始的截拳道。

很多武坛名家均认为，李小龙的技击术不仅仅是为了参加比赛，而且从另一个角度来讲，它更适合于进行巷战。事实上，在李小龙的技击术教程中也确有这样的一个重要组成部分：自卫术训练法，即街头格斗技（STREET FIGHING）训练法。

以前，笔者在特种作战机构服务时，曾将这套街头格斗技对特种作战部队战士与情报人员进行过训练，结果大获成功。这一实践，更加增强了我致力于传播这一武技体系的信心和决心。在李小龙的亲传弟子与第三代弟子中，将李小龙原有的技击术或截拳道用来对特种部队进行训练的人只有 4 个，其中有两个是李小龙的弟子，即布莱斯·龙与凯文·麦休斯（KAY·MATTHEWS），其中布莱斯·龙曾训练过世界最优秀的特种作战部队之一的"美国'贝雷帽'特种部队"；另外两个则分别是作为第三代弟子的保罗·凡奈克（PAUL VUNAK）与笔者。其中，保罗曾训练过美国海军陆战队（即"海豹"（SEAL）突击队，而笔者则曾在中国唯一的一所特种部队训练学校中教过李小龙的这一巷战技法体系。

本部分，将就李小龙所演示的在日常生活自卫中可能出现的情况进行讲解。使广大习者在掌握了擂台实战搏击技术之后，亦可依靠街头格斗技而成为生活的强者。

第一章 截拳道街头格斗技的基础知识

我们知道，进行巷战要比进行擂台搏击要危险、残酷得多，因为巷战往往是殊死格斗，不是你死伤，便是我死伤。所以，练习巷战技术亦需在习练过一段截拳道的基础上，并需重新从头开始训练，因为截拳道不完全等于街头格斗技。

第一节 截拳道街头格斗技的技术特点

街头格斗技从内涵上是与截拳道相通的，但在外在表现形式上却是不同的，其最显著的特征如下。

1. 突出实用

进行巷战时，均要求速战速决，所以街头格斗技在打斗形式上注重和突出了狠、毒、快、辣，一招下去，可使对方不死即伤，或是使对方彻底失去抵抗力。因此，街头格斗技的主要形式是攻击对方的致命要害部位。当然，在搏击比赛中，禁止击喉、踢裆、插眼；而在街头格斗技中，却要专门训练击喉、踢裆、插眼，以增强杀伤力和强化实战效果。

2. **没有套法训练**

只要在掌握了人体要害部位和拳打、脚踢的基本功后，便可进入模拟实战训练。也就是说，街头格斗技绝无花架子。

3. **简单速成**

有了截拳道的实战功夫基础后，再经过一至两个月的专门格斗训练，便可掌握该街头斗技，并能将所学运用到生死搏斗中。

第二节　截拳道街头格斗技的训练原则

学习李小龙的街头格斗技，应遵循以下五条基本原则。

1. **充分利用一切可以利用的手段**

进行街头打斗时，生命随时处于危险之中，因此应充分利用一切可以利用的手段，尽快将敌制服。除了运用拳打、脚踢、肘顶、膝撞、头击、擒拿、摔打及固锁之外，还可朝对方的脸上撒扔砂土，利用手中的工具去打击对方。如果无任何器具可利用时，则应作假装投掷东西状，使对方退缩或遮护，如对方果真上当，可趁其迷盲之际向其迅猛攻击，将其制服。

2. **以最大的力量攻击对方的最弱点**

无论在任何情况下，对手总有容易受到攻击的易伤部位。对此，应根据情况，以最大的力道主动攻击对方的易伤部位，如此可获速战速胜之效。

3. **始终保持身体平衡**

保持自身的平衡，而使对方失去平衡，是搏斗中克敌制胜的一个重要因素。与敌相遇，应速成全面防护姿势，以便全面防卫，这种姿势能迅速反击并能保持平衡。也可以这样说，在遇敌格斗中如能时刻保持平衡，这本身就是一项强猛而有力的武器。

4. **借助对方之力增强自己的打击力量**

善于利用对方之冲力，是徒手格斗的另一原则。对此，应永远假定对方强壮，并努力避免马上与之进行体力的较量，以免两败俱伤。当对方冲来时，可迅速的闪过其打击，或向一侧跨步并将其绊倒，然后制服。也就是力求花最小的力气以取得最大的效果，以备进行持久战，当然这也是格斗的正确途径。

5. **注重准确和速度**

与敌格斗时，很少有时间停下来进行思考，所以对本书中所举的大部分操练动作，如果欲求成功运用，则各项动作都必须练到自动化程度。因此在开始学习街头格斗法时，一招一式都要求准确无误，并在准确掌握动作的基础上，再通过不断练习来提高动作的速度，不断增强技击的杀伤力、破坏力和威胁力。

第三节　截拳道街头格斗技中通过姿势去判断对方能力的方法

巷战与擂台战虽然都是实战技术的运用，但大街小巷又与体育馆有所不同。所以，欲在截拳道的基础上再成为巷战高手，就必须从观察与判断对方的姿势开始，从而做到心中有数。这样一来，一但进入状态，那么打斗时自会游刃有余。

(一)巷战中由走法判断对方能力的方法

中国古兵法中有句话叫“知彼知己，百战不殆”，这可说是一个真理。在本书的前面也已讲过，

在一些搏击赛前，都要先收集有关对方的一些资料与情报。但在街头巷战中你却无法去收集，这就需从通过对方走路的姿势来判断其强弱了。李小龙认为，如果对方走路时是将重心移在前脚跟上（图 1956），且上身稍微向后仰的姿势，那就是徒有其表的人，只要你一个突然重击，他就会失去平衡。这是因为其上半身多余地绷紧，而下半身则疏忽防备的关系。而打斗高手在走路时，其重心会稳稳地放在脚大拇趾、小趾、脚掌心（不着地的地方）三点所构成的三角形上面（图 1957），而且这类对手从其将重心放在脚尖，身体微微向前倾的走路姿势中就可以看得出来（图 1958）。这种人通常都是很难对付的。换言之，当你在走路时是否也应该参照一下后一种走法。

（二）巷战中由站法判断对方能力的方法

李小龙常对自己的学生们这样说："你有没有看过猫打架？据说，猫不喜欢自己的食物被抢走，因此当侵入者出现在其面前时，它会发出一阵阵怪叫声，同时它还会竖起全身的毛，并把脊背高高耸起。如果侵入的猫不是勇者，定会被这种气势压服而悄悄退却。"事实上，李小龙最提倡并最擅长运用这种技巧，在心理与气势上先战胜对方。

另外，还可以站立的姿势去判断对方的强弱。其中，齐脚站立的对手一定是不懂斗技的人（图 1959）；反之，若脚步前后张开、采取侧身姿势，并向您盯着看的对手（图 1960），就必须严加提防。

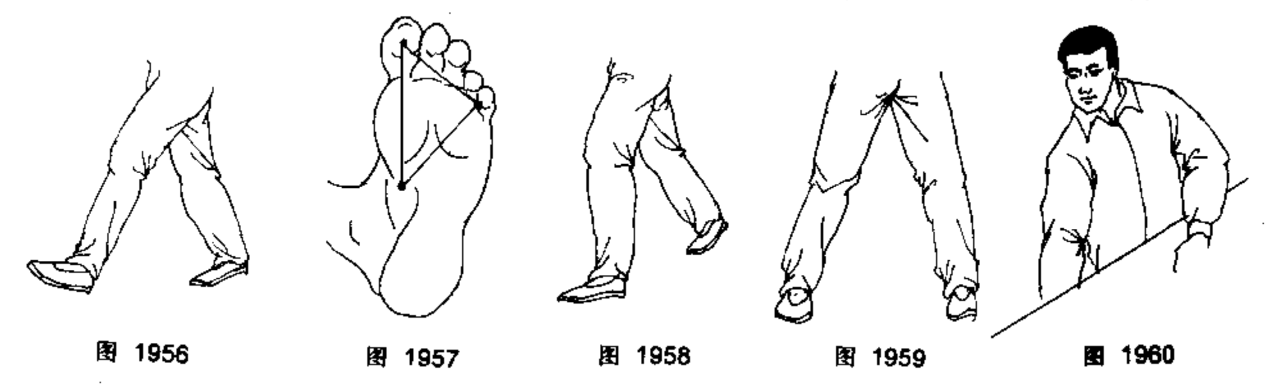


图 1956　图 1957　图 1958　图 1959　图 1960

当然，当你面对对方时，可挺出右肩（护头），做侧身架势，并需将双眼狠狠盯住对方，使自己充满"杀气"的目光去"穿透"对方。如果对方是稍微怯懦的人，用此气势示威必将在其心理上产生压力，从而为格斗技击的发挥创造有利的条件。

第四节　截拳道街头格斗技的徒手格斗术训练

所谓徒手格斗术训练，即以空手去对付空手的单个或多个对手的打斗技训练，它是街头格斗技中的最基本的形式。

作为一种搏斗技能和特有的技术体系，街头格斗技在研究了人类肢体活动和生理承受力之后，对于如何克服突如其来的暴力侵犯，以巧取胜，确有独到的门径。本章所介绍的招法范例便是针对各种危险情况，予以防卫反击的实用技术。它的动作简单、实用，用好了当可一招制敌，是日常防身自卫的必备技术。

（一）截拳道街头格斗技对付徒手袭击者的防御法

在李小龙的街头格斗技中，所谓对付徒手袭击者的防御技巧，是指如何防御和制服尚未贴身的对手的武技。

1. 对付后方袭击者的防御与反击法

袭击者跟随在李小龙的背后(图 1961),而李小龙也已意识到有人跟在自己的后面。当袭击者欲出拳攻来或抓拍自己的肩部时,李小龙便迅速做出了反应,他先用一记短促、凶狠的侧踢腿击中了对方的膝关节(图 1962、图 1963),用以破坏对方的重心平衡。随后,在对方倒地之前,李小龙又连续用一记强劲、有力的右反背拳重重击中了对方的头面部致命空当处(图 1964、图 1965)。此拳令敌防不胜防,并加快对方倒地的速度。然后,李小龙可不失时机地补上一记足以致命右低踹腿,去重创对方的面部或胸部等薄弱环节处(图 1966),将敌制服。

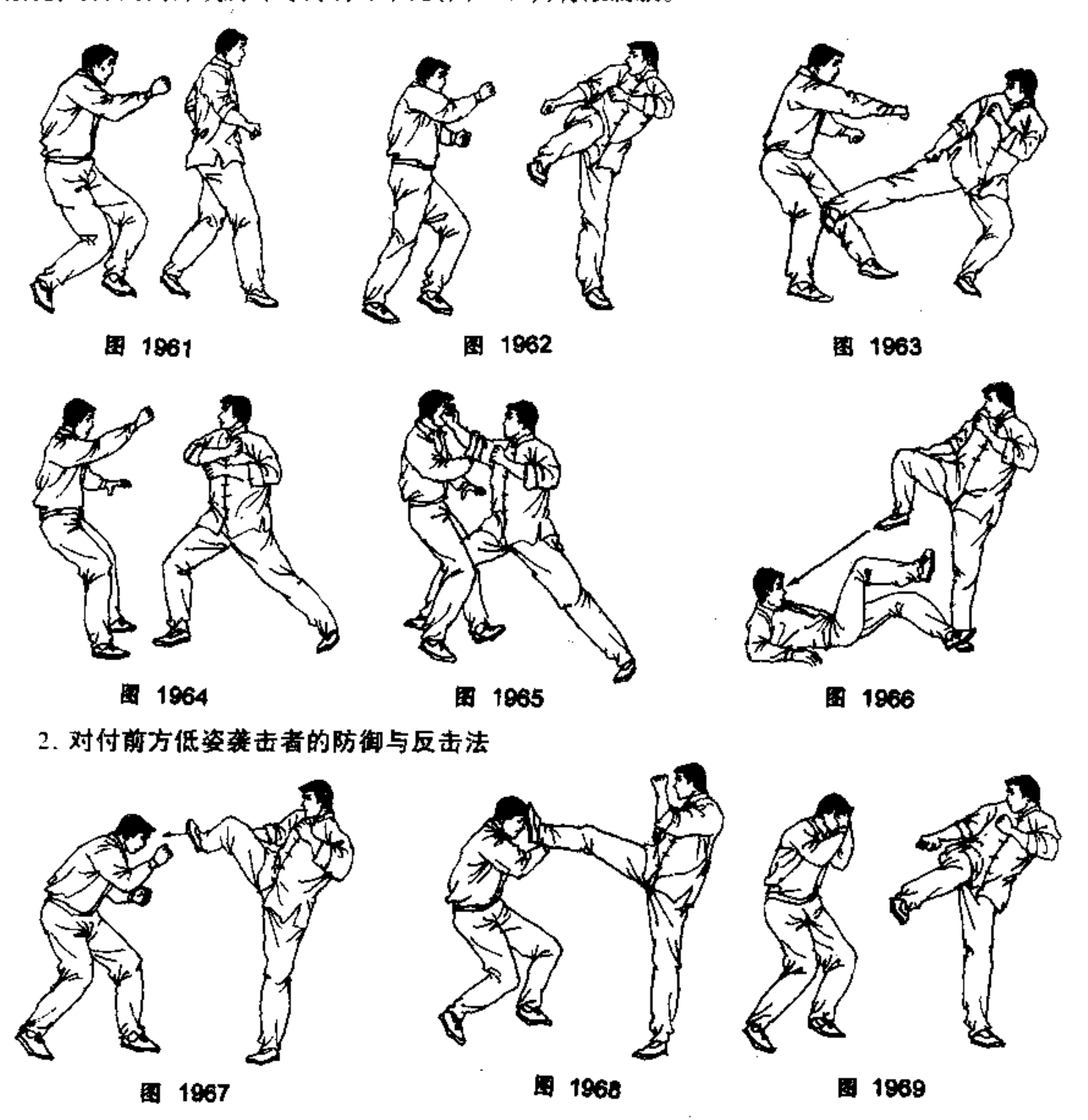


图 1961 图 1962 图 1963

图 1964 图 1965 图 1966

2. 对付前方低姿袭击者的防御与反击法

图 1967 图 1968 图 1969

李小龙所面对的是一个强壮且持低姿,而欲求近战的对手。当对方正欲上前移步时,李小龙的一记出其不意的右正踢腿准确地踢中了对方的面门(图 1967、图 1968)。若此时仍未能击倒对方时,李小龙在疾将右脚略回收以蓄力后(图 1969),又迅速用一记凶狠的侧踢腿重重击中了对方的腹部空当处(图 1970),由于腹部为人体的重心所在,所以这一脚必能于瞬间击倒对方(图 1971)。上动不停,在对方倒地的刹那,李小龙又不失时机地抬起了左脚(图 1972),并用一记低位扫踢腿狠

狠击中了对方的面部致命要害处(图 1973),将对手彻底制服。

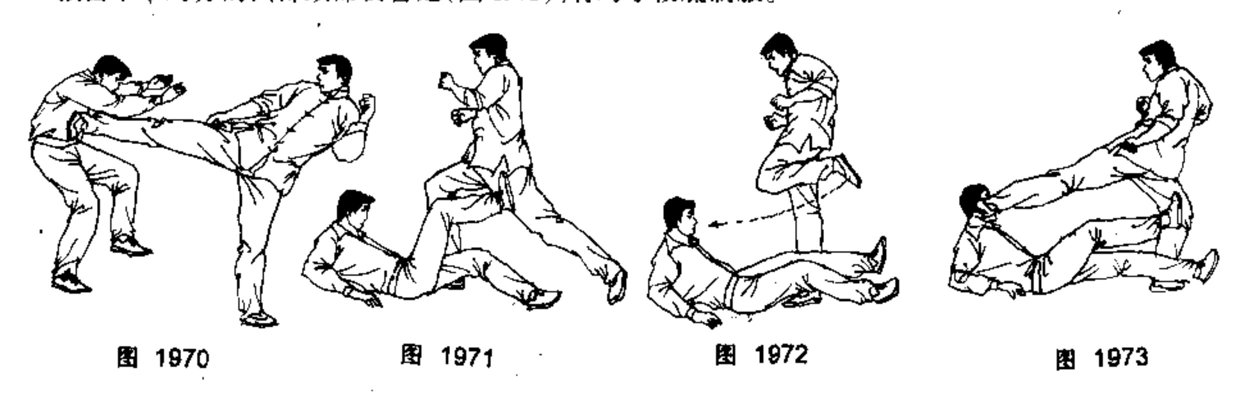


图 1970　图 1971　图 1972　图 1973

(二)截拳道街头格斗技对付抓拿的防御法

李小龙认为,当一个袭击者要抓拿你时,往往是先向你扑过来,但是这并不表明他占有优势,因为他不知道你将如何做出反应或怎样进行反击,当然这就增加了你在反击技术上的突然性。

1. 格挡接拳击再接膝撞反击法

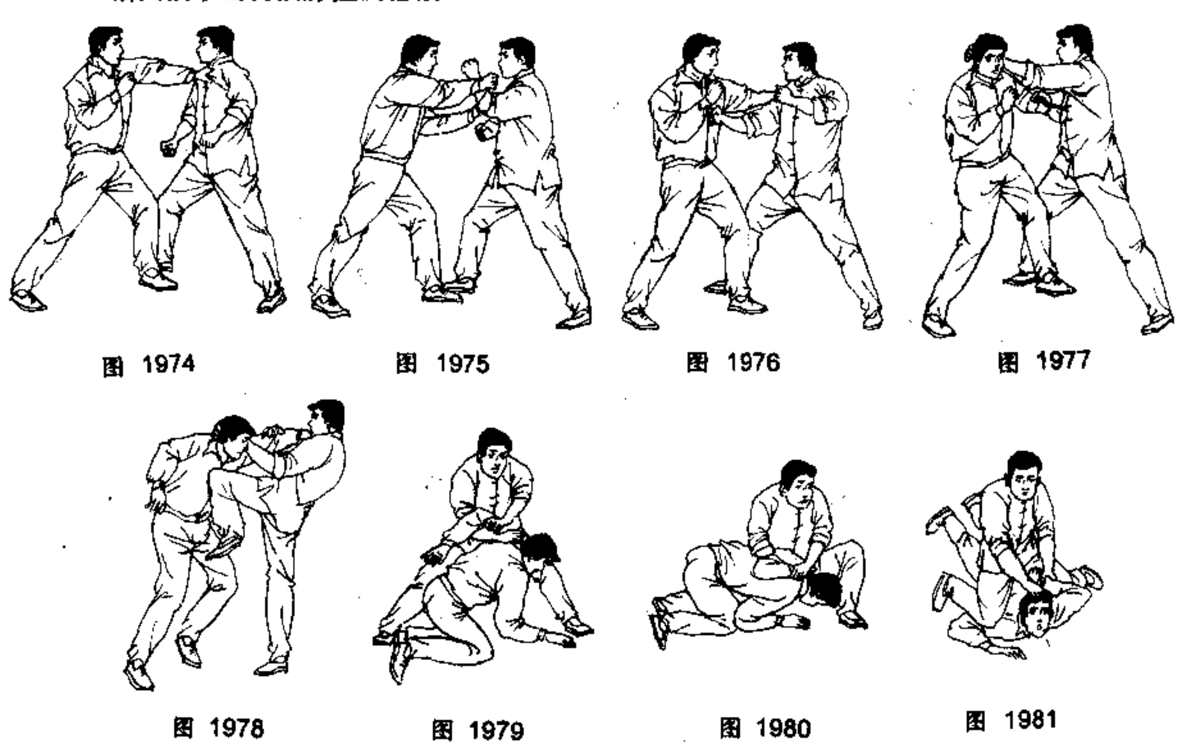


图 1974　图 1975　图 1976　图 1977

图 1978　图 1979　图 1980　图 1981

李小龙以自然站立姿势面对对方,当对方突然上步并用左手抓住李小龙胸部,且欲用右拳攻来时(图 1974),李小龙先用左手挡开了对方的右拳重击(图 1975),同时以一记凶狠、短促的右直拳狠狠击中了对方的胸肋致命空当处(图 1976),在对方的意料之外得手。紧接着,他又疾用左手抓住了对方的头部(图 1977),并迅速用一记强劲、有力的左横撞膝重重击中了对方的心脏或肋骨等要害处(图 1978),给其以致命性创击。随后,在左脚落地的同时,他又将右臂从对方的左臂下向后绕过且与左手一道锁住了对方的肩关节与肘关节(图 1979)。然后,上体猛然左转,且两手臂用力下压,将对方按倒在地(图 1980)。最后,可骑压于其背上,并用右手死死抓牢其头发(图 1981),将敌

制服。

2. 侧踢接旋踢腿反击法

当对方突然由正面抓住了李小龙的右手臂时(图 1982),李小龙不待对方将自己的手臂锁牢,便疾用一记强劲有力的右侧踹腿狠狠击中了对方的肋关节致命空当处(图 1983),将其踢伤或彻底消除其抵抗力。随后,不待对方逃避,李小龙便又在向前顺势落稳右脚同时,猛然向左后方转体(图 1984),并用一记迅猛的左后直踹腿重重击中了对方的胸部或腹部等要害处(图 1985),令敌防不胜防。若此时仍未能击倒对手时,李小龙便又用前踢腿对准对方的面部或下巴攻出了足以致命的一脚(图 1986—图 1988),将敌踢昏或打翻在地(图 1989、图 1990),制敌于一瞬间。

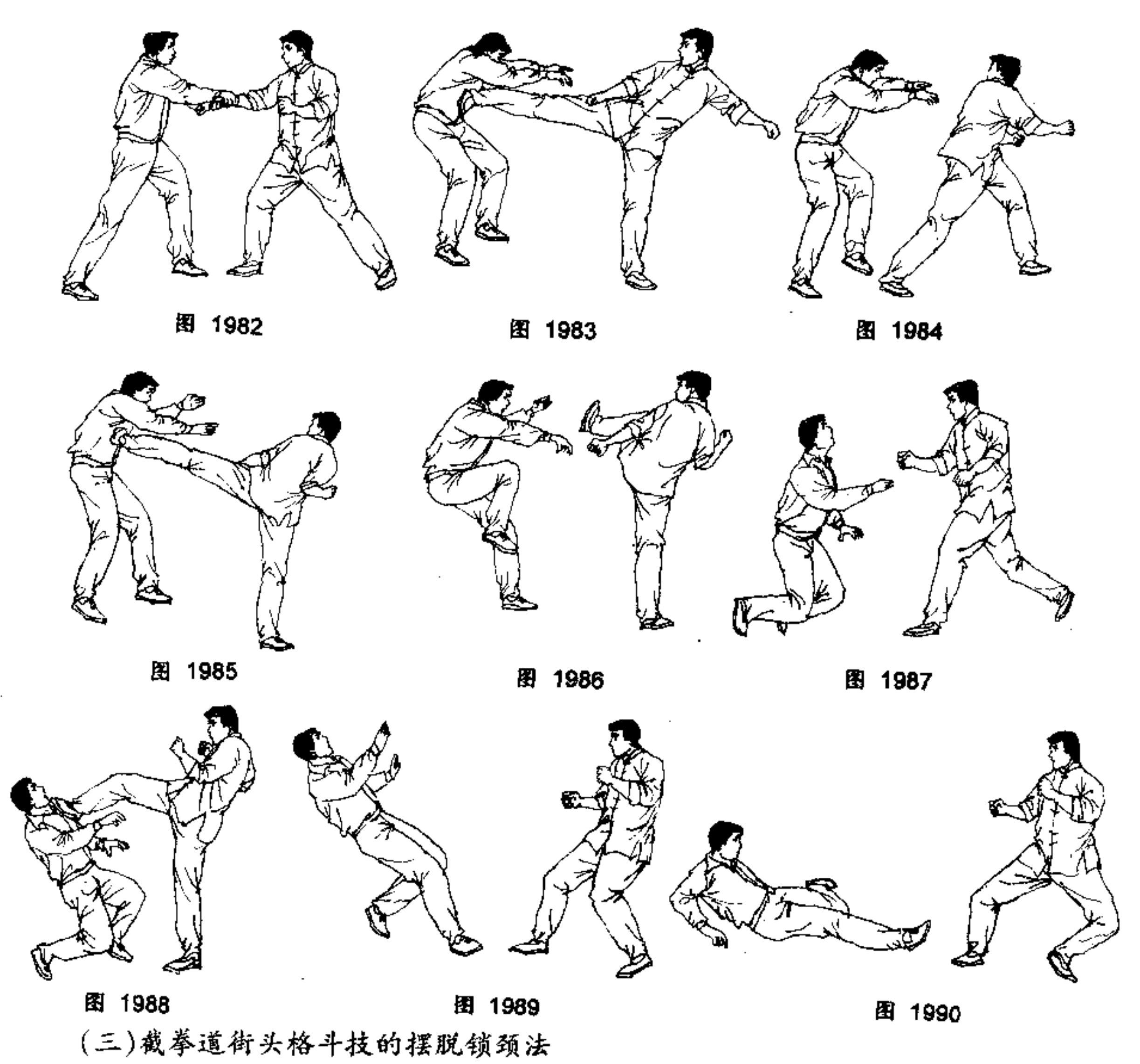


图 1982　图 1983　图 1984　图 1985　图 1986　图 1987　图 1988　图 1989　图 1990

(三)截拳道街头格斗技的摆脱锁颈法

由于喉部位于颈项正中,因此是生命要害部位,如遭受打击或卡、扼,可使人马上昏迷或猝死。

当对方突然由后锁住李小龙的喉部时(图 1991),李小龙便疾用一记凶狠的左后顶肘击中了对方的心脏或肋关节等薄弱环节处(图 1992)。若此时对方仍未松手时,可再补上一记左肘重击(图 1993、图 1994)。紧接着,在敌闪身躲避之机,可用双手迅速抓住其右臂并猛力向下、向后拧转(图

1995),将对方制服。在这里,如果必要时可再将右肘砸向其后脑或后颈等要害处(图 1996、图 1997),将其重重击倒在地。然后,可再对准其头部狠踏一脚(图 1998、图 1999),使对方彻底丧失战斗力或昏迷

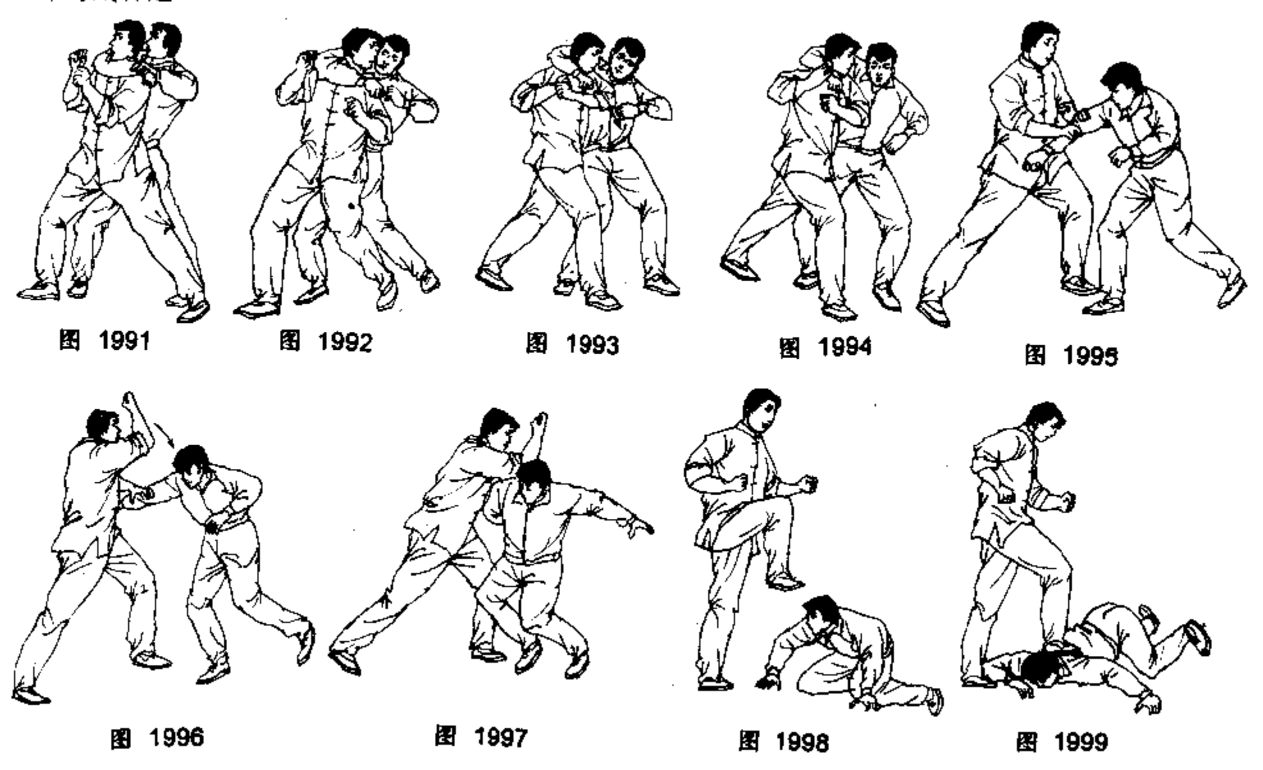


图 1991 图 1992 图 1993 图 1994 图 1995

图 1996 图 1997 图 1998 图 1999

(四)截拳道街头格斗技的抱锁解脱法

抱腰这种抱锁法在技术动作上可分为前腰、后抱腰及侧抱腰,其中以后抱腰为最常见。破解的方法也有不少,大体上可分为击肋、头撞、肘击及擒锁等几种。下面详细分解这类动作,以使练习者在实战中能准确、及时地作出判断,并以最快的速度击溃对方。



图 2000

当对手突然由后方抱锁住李小龙的腰部时(图 2000),李小龙便先将头后仰以猛撞其面部,乘其注意力向上之际,李小龙便迅速向下弯腰,用两手抓住了其右脚踝关节(图 2001),随后,在两手猛力上搬的同时,以臀部狠坐其大腿,将对方扳倒在地(图 2002)。紧接着,可猛然抬起左脚(图 2003),并用力踏向其裆部(图 2004),给其以致命性创击。上动不停,速落稳左脚,同时向右后方转体,而将对手拧转为面部朝下(图 2005);然后,可再将右腿扣于其右膝窝处(图 2006),并将右手用力压下对方的右脚(图 2007),使对方因剧痛难忍而屈服。

(五)截拳道倒地解脱法

所谓倒地解脱法,就是当自己处于倒地的位置时,所进行的快速反攻技巧。处于此状态往往是很危险的,因为自己不能自由活动,故拳脚技法的运用受到了限制,所以很容易被两个或更多的对

手所征服。因此，对于倒地后解脱控制的技术，在李小龙的街头格斗技的训练与运用中显得尤为重要

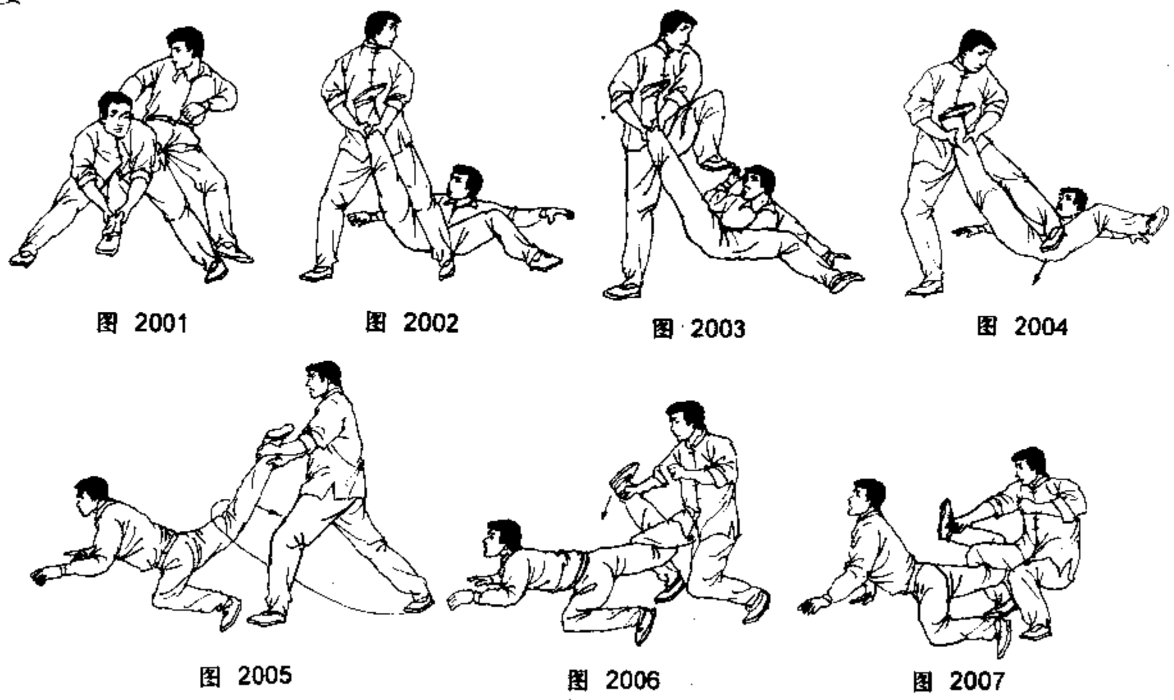


图 2001　图 2002　图 2003　图 2004

图 2005　图 2006　图 2007

1. 击颏锁头制敌法

当李小龙被对方袭击而倒地并被对方用柔道中的绞颈技锁制住时（图 2008），李小龙先用右手猛力拍砸对方下颏（图 2009），以迫使对方头部后倾；随后，可乘机用右腿由上而下挟制住对方喉颈部致命要害处（图 2010），并直至其昏迷或窒息为止（图 2011）。同时，如能配合用双手扳折其左手臂，则效果会更好。

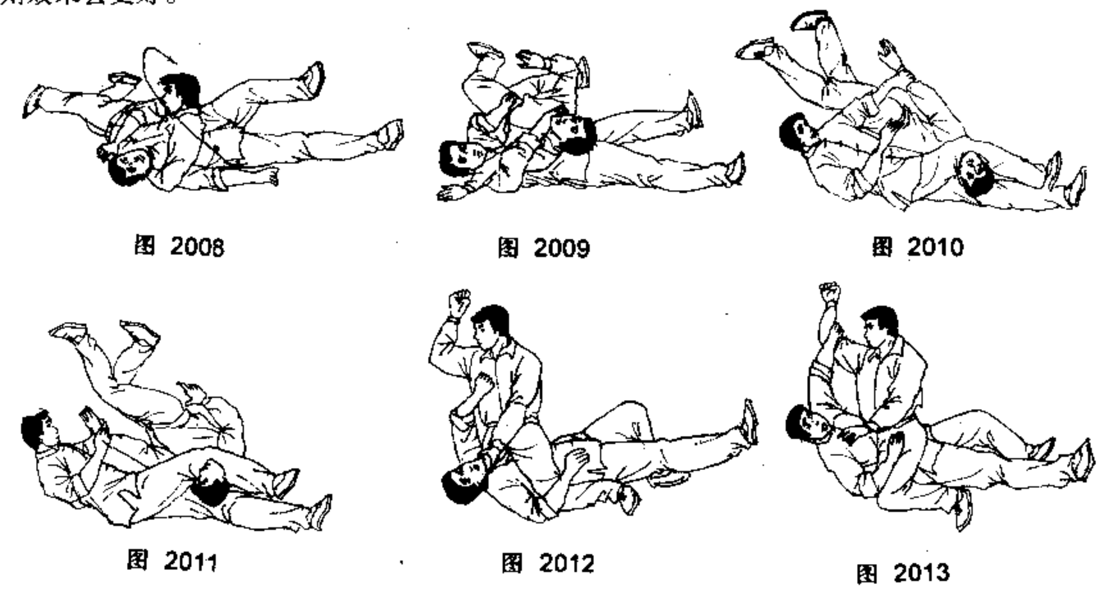


图 2008　图 2009　图 2010

图 2011　图 2012　图 2013

2. 格臂击腹接翻身骑压制敌法

当对方骑压在李小龙身上，并欲挥右手下砸时（图 2012），李小龙速用左手臂进行格挡（图

2013),同时不失时机地将右拳猛力击向对方的心窝或肋骨等薄弱环节处(图 2014),将其击翻在地。随后,李小龙迅速起身并骑压在对方身上,并在用左手卡牢敌喉节的瞬间,将右拳举起(图 2015);然后,可一拳将对方打昏或将其制服(图 2016)。

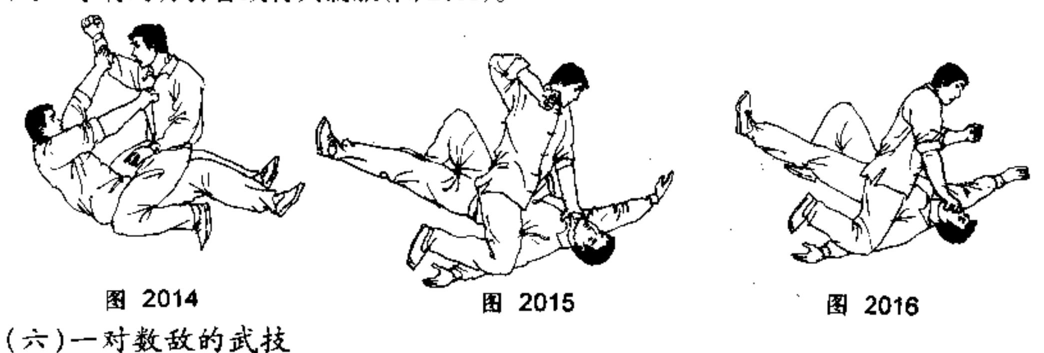


图 2014　　图 2015　　图 2016

(六)一对数敌的武技

在日常生活中,当一人对付数敌时,应该采取何种战术才能取胜呢?这种战术就是不断地移动,而决不在一个地方停下来,争取各个击破,打中或击倒一个,就要彻底使这一个丧失战斗力,这也是一对数敌格斗的原则。否则,一旦被击的对手恢复过来后又会重新加入搏斗,我方终会因体力不支而败阵。所以只要对方占有人数上的优势,就必须将击倒的对手再追击打击一下,更重要的是重点攻击那些活跃、不肯罢手的家伙,以绝后患。

在格斗中经常用到的一些典型的一人对数敌的技法如下。

1. 一人对二敌制敌法

当两个对手从前后向李小龙夹击时(图 2017),李小龙突然起右脚去重击前面对手的裆部(图 2018),攻敌措手不及。随后,右脚不落地,在略回收以蓄力后(图 2019),再用一记强劲而凶狠的右后踹腿去重重踢击后边对手的心脏或肋骨等要害处(图 2020),令敌防不胜防,并将其踢伤或击倒在地(图 2021、图 2022),将两个对手于瞬间制服。

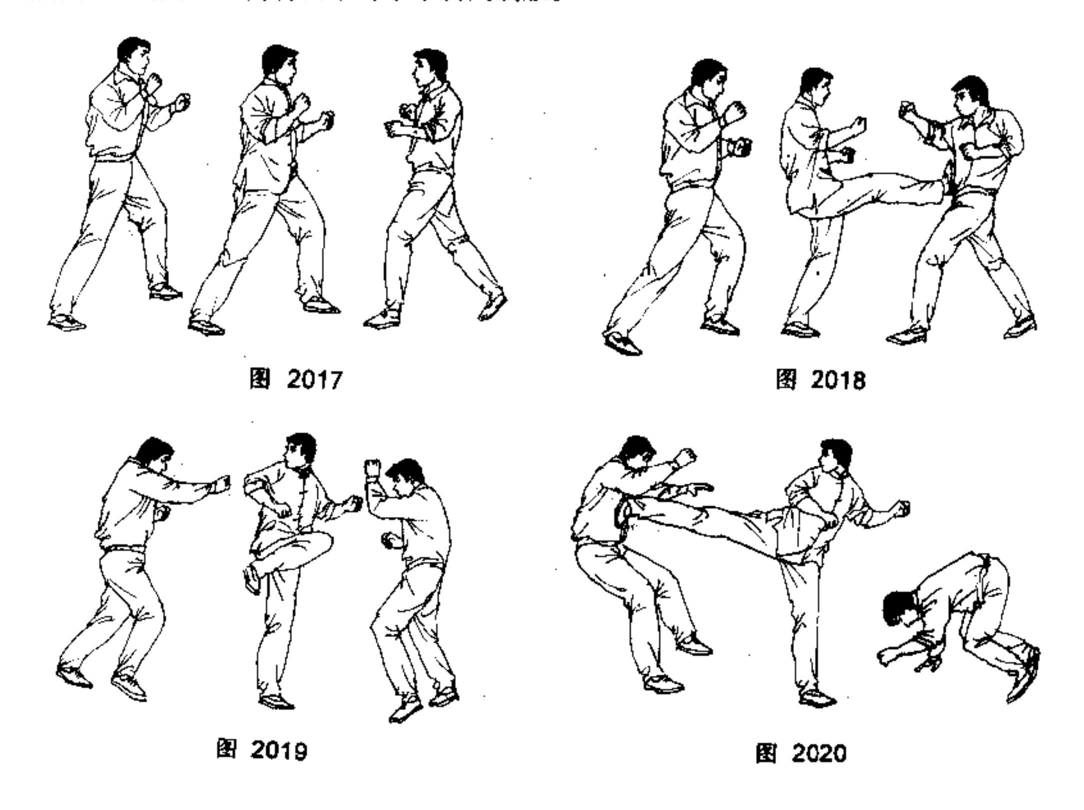


图 2017　　图 2018

图 2019　　图 2020

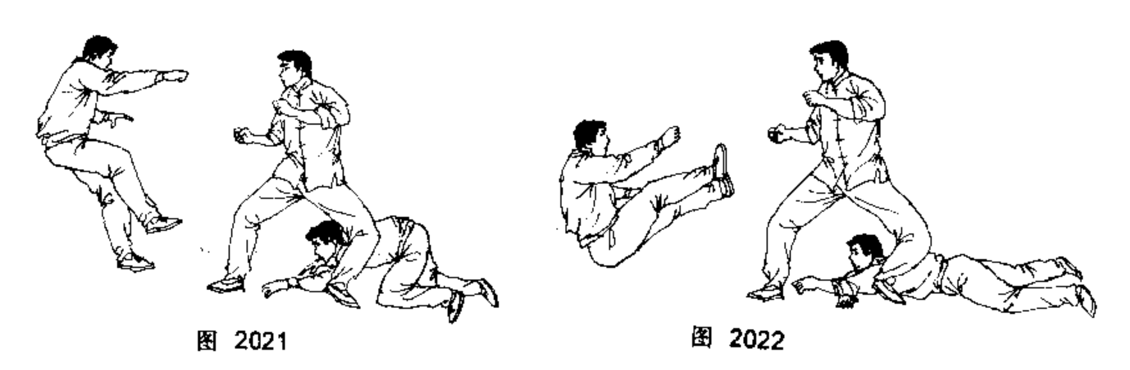


图 2021　　图 2022

2. 一人对三敌制敌法

当李小龙被三个对手包围住，并被其中一个对手从背后抱住时（图 2023），李抓住时机，先用脚跟狠踩后面对手的脚面，同时用左肘狠撞其肋骨（图 2024），以求从后面对手的锁抱中解脱出来。紧接着，再以迅雷不及掩耳之势用右拳重击左边对手的面部要害处（图 2025），将其击昏或击翻。随后，可迅速抬起右脚（图 2026），并用一记强劲有力的侧踢腿重重踢向右边对手的心脏或肋骨等致命空当处（图 2027），将数个对手于瞬间击倒在地（图 2028）。

图 2023　　图 2024

图 2025　　图 2026

图 2027　　图 2028

3. 一人对群敌的制敌法

格斗中，当被众多的对手包围住时，击打要干净利落，且尽量不让对手抱住或锁住。而且如有机会要寻找石头、棍棒等武器进行攻击或反击，以杀伤对手。

在打斗时，当只有一人对付四个对手或更多的对手时，需始终保持稳固的站立姿势，如不慎滑倒，应迅速站立起来。若被对方抓住时，应尽快摆脱，以保持动作的自由度。如果与一位同伴在一起，则对敌时应背靠背进行防御。若只有一个人对敌时，应尽可能使其中一个对手处于你和其他对手之间的位置上，这样你就能够有效地牵制住更多个对手。

搏斗中，有许多人因为担心被抄了后路，而喜欢背墙而战，但此种战术同时也缩小了自己的防御范围，因此终会因体力不支而寡不敌众。另外，如果自己在格斗中运动越快，则背后的危险就越小，不过亦要经常回头注视背后，如果有人，便首先攻击之，以给其它欲再抄后路的对手造成心理上的压力。再者，能乘机逃出对手的包围圈，也是护身的最佳策略之一。因为若长时间恋战，则最终必为对方所制。

第二章　截拳道街头格斗技的徒手夺凶器训练

在巷战中，当对方手持真刀真枪时，自会意识到一旦失手就意味着伤亡，此刻是否会感到脊背发凉，甚至全身发颤？如此正好说明你必须接受徒手夺凶器的对抗训练，否则后果将很难设想。

第一节　截拳道徒手夺凶器的经验纵谈

徒手夺凶器的难度很大，虽然在训练中始终贯彻与实战相结合这一原则，但毕竟训练与实际对搏有着很大的区别，这就是徒手夺凶器训练中所存在的矛盾。为解决这一矛盾，使训练尽可能的接近于实际对抗搏斗，并且使徒手夺凶器技战术的训练尽量与实战紧密结合，在训练中就应遵照以下训练原则和训练手段：

1. 整体练习要有真实性，即尽量接近于实战。

2. 在实战意识上，动作质量上和熟练程度上严格把关，强调灵活、敏捷、快速、协调、准确、有力，反应及时。

3. 动作要干净利落，强调对动作使用的距离感和时间差的绝对把握。

4. 采用护具调整练习法，即最初练习阶段，可穿护具，当动作掌握到一定程度时再去掉护具。

5. 采用器械更替的练习法。即将橡胶、木制、软金属等不同材料结构的器械，根据动作方法、特点和练习目的的不同，而相互交替变换使用的练习方法。

6. 采用分阶段练习的方法。即依循基础练习，素质练习，防御与反击等技术训练、实战及战术训练等进行分段练习的方法。

7. 条件实战练习法。即对攻防双方的动作及其它方面加以某种条件限制的训练方法。

8. 模仿空击练习法。为巩固技术动作，提高质量，加强动作的熟练程度，消除紧张和恐惧感，在两人攻防练习前，可先采用单人徒手模仿夺凶器的防守反击练习法。

9. 综合性实战练习。即例举各种情况，根据情况并设有假设敌的综合性模拟实战练习。

10. 配合徒手夺凶器搏击动作要求，加强防守的抵抗力和反击的功力及各方面的素质训练。

第二节　截拳道徒手夺匕首的实战训练

在街头格斗技中，徒手夺匕首是与敌打斗时一种技术性较强的动作技巧，它不仅需要有敏锐的反应能力、勇敢的精神，同时还需要有娴熟的技击术和轻便灵活的步法及身法。徒手夺匕首是在掌握了踢、打、擒、拿、锁等各种技术的基础上，根据敌方握匕首的方法、刺向，及其身体的姿势而实施的一项紧急防范技术。

为了免遭伤害，必须熟练掌握几手在遭到攻击时，能当即予以还击或有效反击的技能。

1. 踢裆接扭臂夺刀



图 2029

当对方右手正握匕首前上举，由上向前下刺来时(图 2029)，李小龙速向右闪身用双手由上往下抓拧敌前臂与手腕上侧(图 2030)，牢牢控制住其右手臂。随即，猛抬右脚去重创其裆部(图 2031)，以彻底摧毁其战斗力。紧接着，在右脚落地的同时，用右臂向上猛挑对方右肘(图 2032)，然后，向右转体的刹那间，用左手拧其右腕右手狠压其右肩关节(图 2033)，将敌制服。

图 2030　　图 2031　　图 2032　　图 2033

2. 连续踢击夺刀

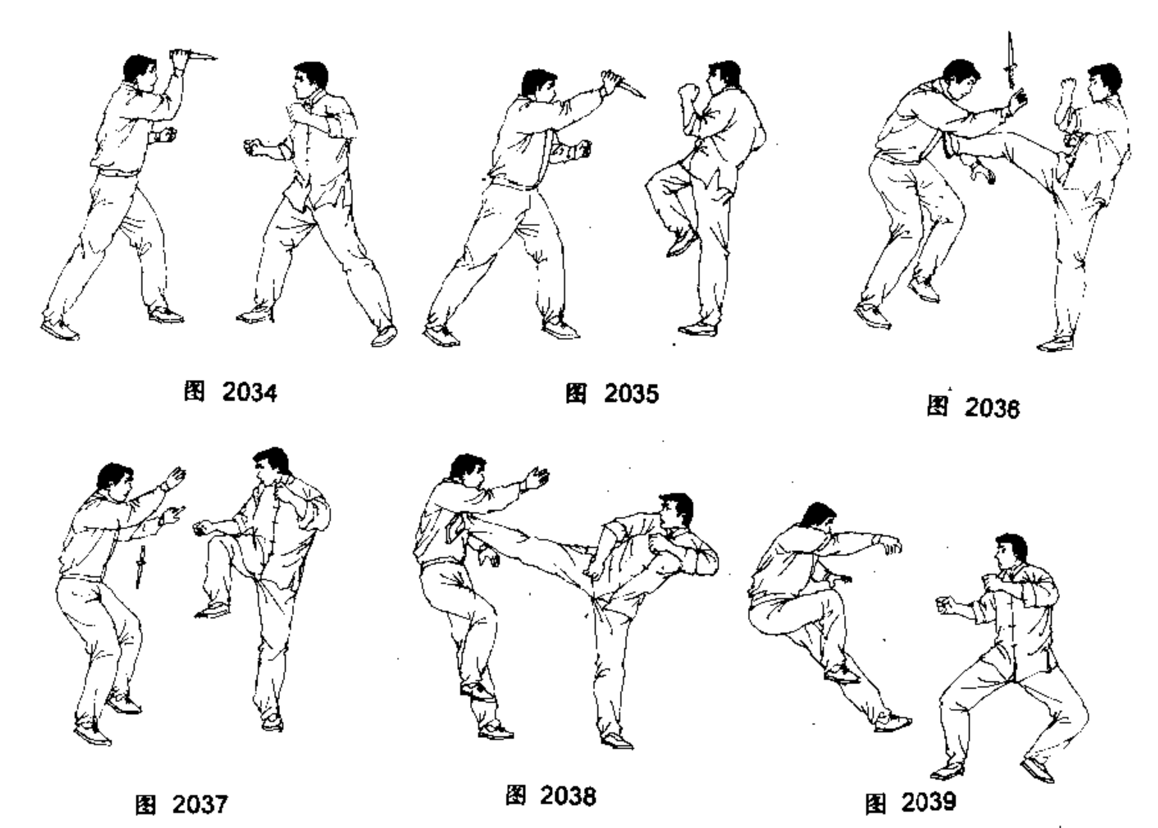


图 2034　　图 2035　　图 2036

图 2037　　图 2038　　图 2039

当对方右手正握匕首由上向前下挥刀刺来时(图 2034),李小龙迅速抬右脚向对方的右肘关节或右前臂下侧踢击(图 2035、图 2036),将其匕首踢飞。然后,不待对方闪避,便将右脚略回收以蓄力后(图 2037),再用一记凶狠而突然的侧踢腿去连续重创对方的胸肋等致命处(图 2038),将其踢伤或凌空踢翻在地(图 2039),制敌于瞬间。

第三节　截拳道徒手对短棍的实战训练

在巷战中,对方持警棍或铁棒时,一定要掌握时机和合理地利用距离,因为小小的差错也会令你身陷危境。所以平时习者对每个动作的步骤都要加以悉心练习,并学以致用。

在格斗中,李小龙最为常用的一例徒手夺短棍的武技如下。



图 2040

当对方右手挥短棍向李小龙头面部打来时(图 2040),李在左闪的同时用左手由外向内进行格挡(图 2041),同时将右拳不失时机地重重击向对方的肋关节(图 2042),在对方的意料之外得手。紧接着,不待对方换招再攻或退避,又不失时机地抬起了右脚(图 2043),且用一记凶狠的侧踢腿猛击对方中盘要害处(图 2044),攻敌措手不及。然后,在顺势向前落稳右脚的同时,疾用左手控制住对方的右手臂,并将早已蓄好力的右拳狠狠击向对方的头部右侧薄弱环节处(图 2045),令敌防不胜防,并将敌于瞬间击伤或击倒在地(图 2046、图 2047)。

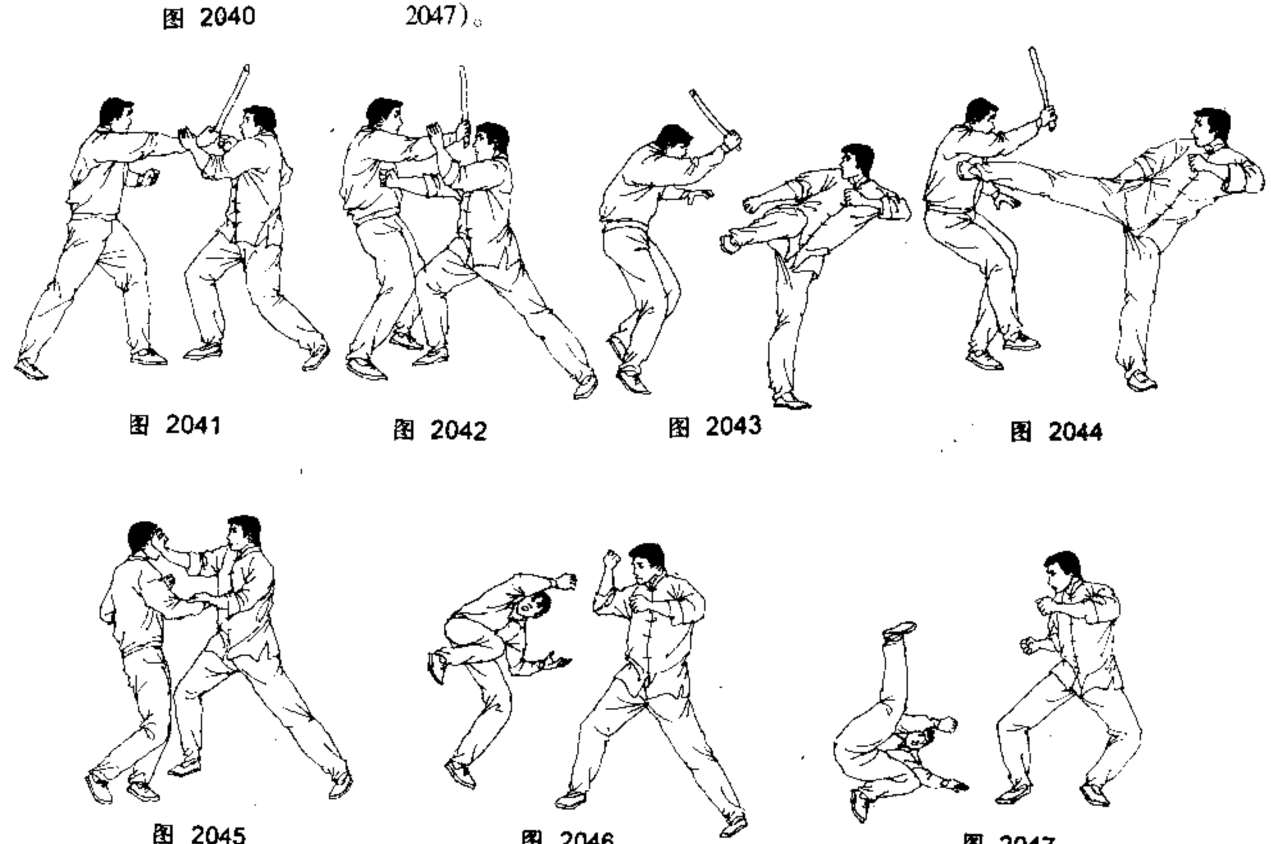


图 2041　图 2042　图 2043　图 2044

图 2045　图 2046　图 2047

第四节　截拳道徒手对付长棍的实战训练

面对手持长棍的袭击者是相当令人惊恐的，除非你具有丰富的实践经验，对所发生的情况又有充分的精神准备。如果你不具备这些，你就应该马上开始有关这种防御技能的训练。

据李小龙说，与持长棍的对手进行搏击时，需精确地把握准时机，如果随便地出击，会被对方发现动机而遭致快速地、猛烈地打击。因此，首先要考虑的就是怎样夺取对方的棍棒，并在夺取棍棒的同时予以致命攻击。

李小龙在巷战中经常用到的徒手对长棍的技巧主要有以下两例。

1. 格挡拳击接勾踢

当对方挥棍抢先向李小龙击来时（图 2048），为了占据距离上的优势，李小龙迅速上步贴近对方，同时用左手抵御住其持棍的两手之中间处（图 2049）。在这里，因为越是棍前端离心力越大，所受的打击力也就越大，因此贴近对手后其打击力反而会越小。紧接着，李抓住瞬间的有利时机，疾用右拳狠击对方心窝或肋关节等致命空当处（图 2050），攻敌措手不及。随后，在对方尚未还击或逃避之际，李用右手抓紧其手臂并向自己的右后方拉，同时以右脚重重勾踢向对方的前腿之踝关节薄弱环节处（图 2051），利用自己上下肢的合力击倒对手（图 2052）。然后，可再对准其心窝狠狠补上一脚（图 2053），将敌制服。

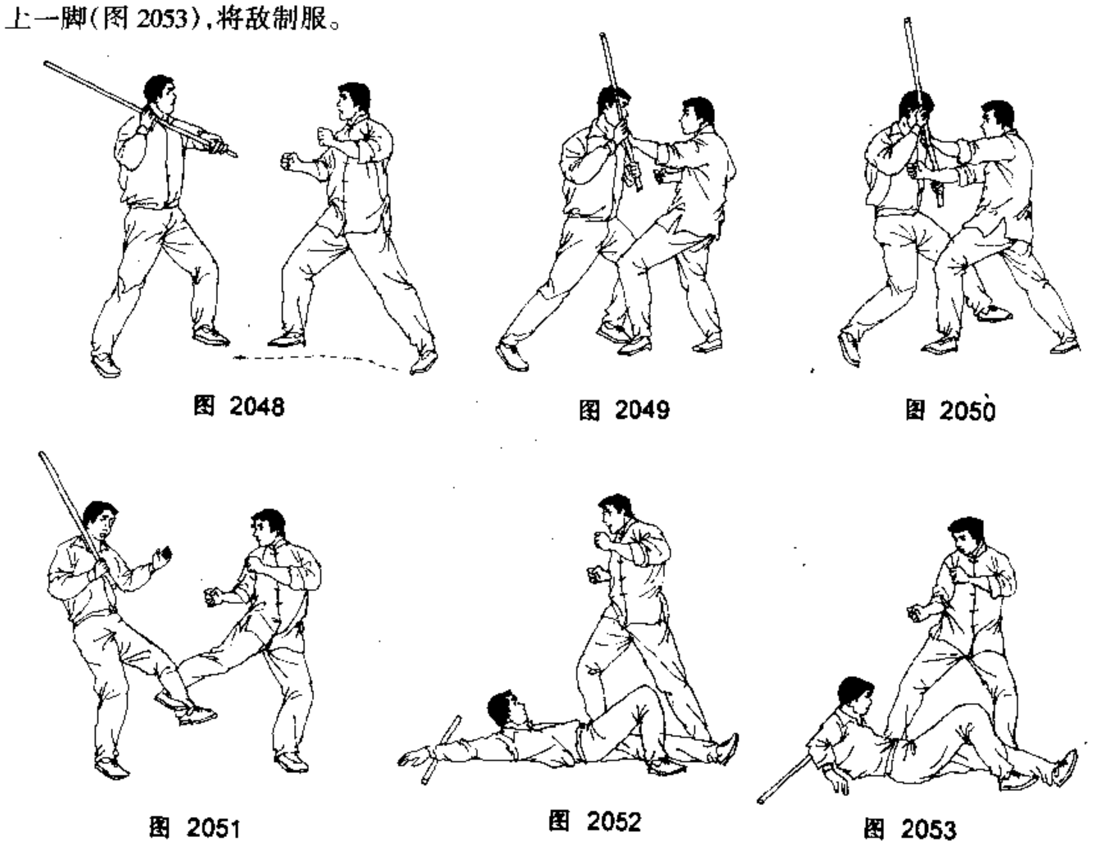


图 2048　图 2049　图 2050

图 2051　图 2052　图 2053

2. 躲闪防御接连续侧踢

当对方挥舞长棍向上盘攻来时（图 2054），李小龙立即后闪以避敌锋芒。紧接着，不待对方将棍力发放完毕或再换招攻来，便迅速向前冲进（图 2055），同时不失时机地抬起右脚（图 2056），且用

一记凶狠的侧踢腿重击对方的中盘要害处(图 2057),在对方的意料之外得手;随即,左脚前垫一步的同时(图 2058),又一记足以致命的右侧踢狠狠击中对方的中盘致命空当处(图 2059),令敌防不胜防,并将其击伤或凌空踢翻在地(图 2060)。必要时可再冲上前去补上一拳或一脚,将对方彻底制服。



图 2054

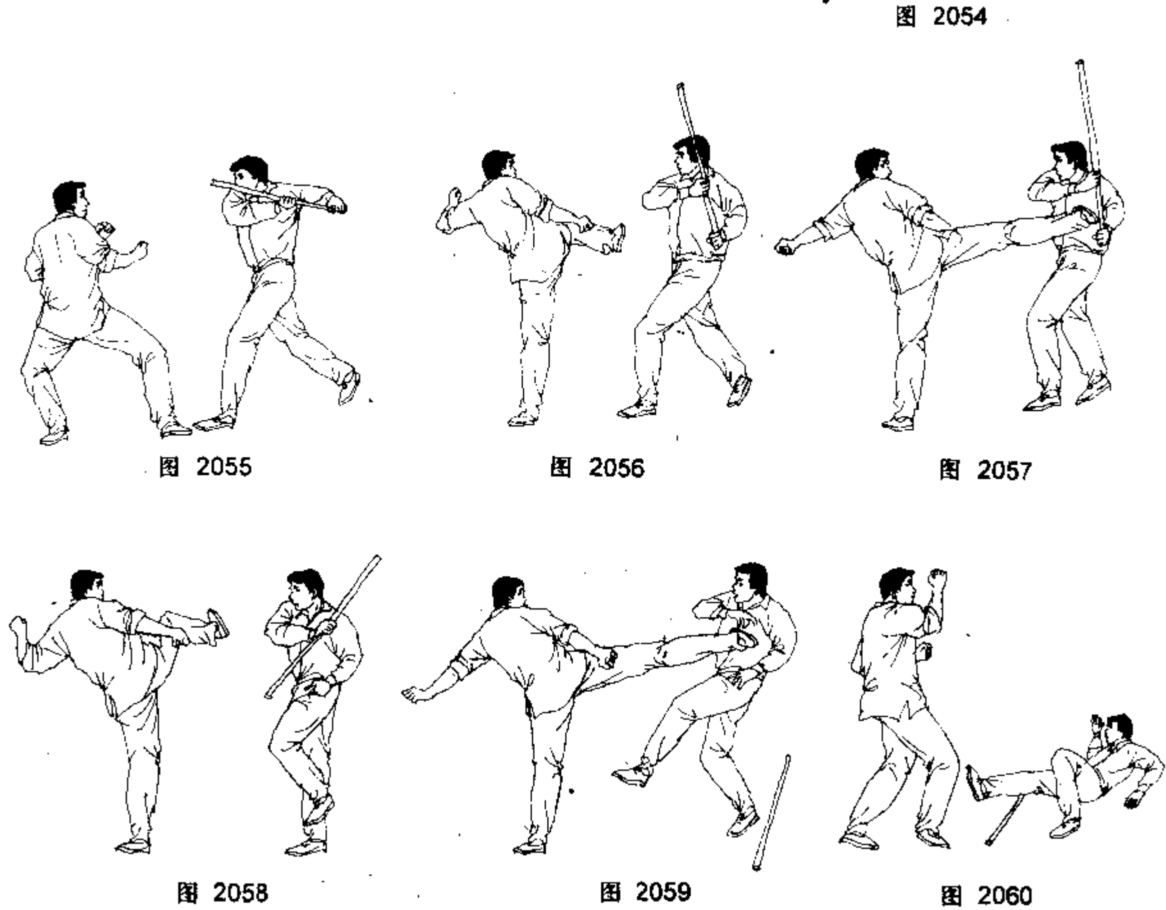


图 2055　图 2056　图 2057

图 2058　图 2059　图 2060

第五节　截拳道徒手对付短枪的实战训练

在巷战中,当自己被对方用手枪逼住时,绝对不能做出无谓的抵抗动作。因为一个没有经过专门训练的人如欲进行抵抗,即刻会遭到射杀。

李小龙在格斗中经常用到的徒手对付短枪的技巧如下。

1. 对付背后持枪者

当被对方从背后用手枪指住时(图 2061),千万不能转身回头看,否则对方会认为己方要进行抵抗,因此可能马上就会开枪。此时由于看不到对方的表情,心情必然极为焦虑,即使如此也必须耐心地等待机会,先佯装举双手投降,以麻痹对方。一旦枪口触到背上,便要利用对手扣动扳机需要 1/3 秒的时间,刻不容缓地采取果断行动:首先是用举起的双手中的左手以闪电般的速度向左后

方挥出，去猛击对手持枪的手腕(图 2062)，使其枪口偏离射击目标，同时用右拳快速重击对方的面部要害处(图 2063、图 2064)。紧接着，左手抓牢其手枪，右腿也迅速插入对方身后(图 2065)。然后，上、下肢同时反向用力而将对方摔翻于体前(图 2066)，最后，用左手握住敌枪并猛击其头部(图 2067)，将其击昏或将其制服。

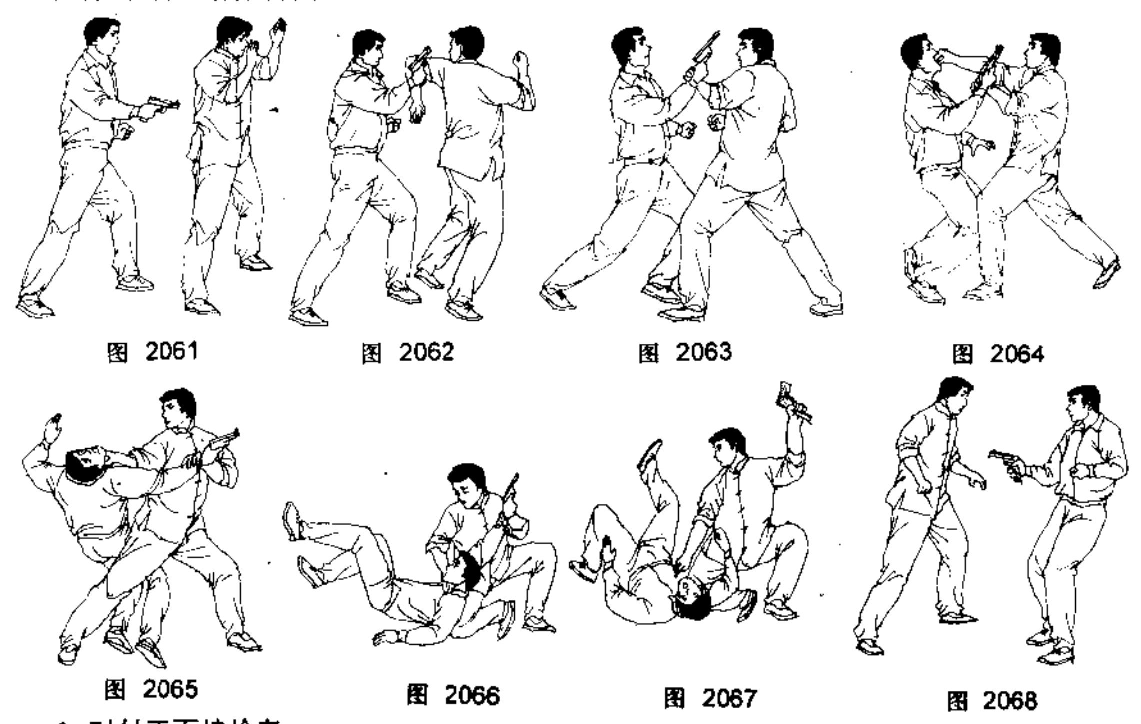


图 2061　图 2062　图 2063　图 2064

图 2065　图 2066　图 2067　图 2068

2. 对付正面持枪者



图 2069

当被正面持枪的对手命令举起手来时(图 2068)，应当老老实实地把双手举起。此时由于双方之间尚有一定的距离，所以在对方还没行动之前，我方绝对不能动。而当对方戒备不严地向我接近时，这才是最佳的反攻机会，此时应出其不意地先用高举着的左手去拍抓对方的右手(图 2069)。并向右推，这样即使对方开了枪，子弹也将偏向自己的右边。紧接着，用右手抓敌枪管，同时用左手拍击敌肘关节(图 2070)，迫敌松开武器。随后，可不失时机地将右脚重重踢向敌膝关节(图 2071)，用以打动对方的重心与削弱对方的战斗力。然后，可再用夺来的枪猛击对方头部(图 2072)，将敌击翻或制服(图 2073)。

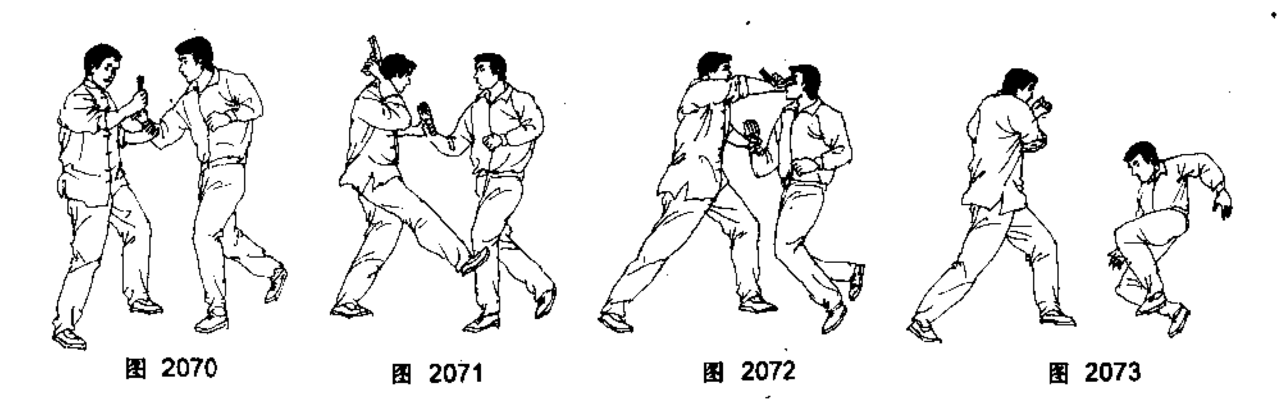


图 2070　图 2071　图 2072　图 2073



第七部分

截拳道的教学与训练

李小龙全书



李小龙把他的大部分时间都用于研究和实践他的技击术上去，只留下了很少的时间去搞教学。李小龙的教学和训练方法始终是特殊的，他能使某种训练适合于习者发挥功力。训练的时候，李小龙亦总是盯住习者，观察习者缺少什么，潜力何在？之后，他就能全面发挥习者的潜力。

李小龙曾说过："欲深解截拳道——个人必须舍弃一切思想、形式与派别，甚而尤需抛却何者是或不是截拳道之理想。"自由、客观、无束缚，是深入探求截拳道的思想基础。

李小龙在教学时，最敬重古代大教育家孔子那流传千古的因材施教法，他在实践中采取的正是这种适于充分发挥个体智慧和潜质的方法。因为他认为："我们每个人的体质和思想都不同，所以我们每个人都应该学习适宜自己的正确的方法，而且我所说的正确的方法，意思是某人所适宜的最有效的技术。而我们只要找出他的专长，便可改进这些技术。"实践证明，李小龙的这种训练方法是与个性相适应，且符合人们认识客观事物规律的。在训练中，还要善于发现问题，因为提出问题和解决问题，是拳手得以不断进步和发现、发展自我的关键所在。

截拳道尊重每个习者的自我特性和区别，并根据各人的不同特点和区别做出合乎本人情况的分析和指导，而且在帮助每个习武者突出自己的特质、优点和尽展其所长的同时，使每个习武者朝向自己成功的方向无所限制的迈进。这实质上正是李小龙提倡的"绝非强调整体之某一面的发展"，而是"整体的发展以及整体之每一面的发展"才是的截拳道整体训练目标的体现。

下面将李小龙曾用过的教学方法，并与实际相结合后总结出的一套教学和训练的方法介绍如下，供广大教学者和研习者参考借鉴之用。

第一章　截拳道教学与训练中的教练员与运动员

截拳道训练活动的主要参加者是教练员和运动员(拳手)。其中运动员是训练的主体，一切关于运动训练的设计、计划、方案都必须通过对拳手的生理机制和心理机能的改造，提高拳手或习者的体能、技能、智能和心理能力，最后通过拳手参加竞赛活动创造出运动成绩而予以实施，并在其中得到检验。

教练员在运动训练中起着主导作用，是训练过程的设计者、组织者，是拳手的教育者和指导者。

第一节　截拳道教学与训练中教练员的作用

(一)教练员在训练中的主导地位

1. 教练员对训练过程的组织领导作用

教练员应运用自己所掌握的科学知识和丰富的实践经验，指导拳手从事训练并创造优异的运

动成绩。如果把训练过程比作一部电影或一出戏剧，那么教练员则既是编剧，又是导演。优秀的教练员凭着对截拳道事业的无比热爱，对专项运动的训练规律的深刻理解，凭藉着坚定的意志和不断的创新，组织和引导拳手一步步攀登搏击运动的高峰。

2. 教练员对运动员(拳手)的教育作用

一名合格的教练员首先应对拳手进行训练目的的教育、爱国主义的教育和理想教育，使拳手把自己的训练与祖国的荣誉、截拳道事业的发展紧密联系在一起，把为祖国而训练、为人民争光的坚定信念落实到每一次训练课、每一个练习及每一场比赛中去。此外，教练员还应全面教育运动员，努力使他们成为具有高尚的道德情操和丰富而广博的文化科学知识的新一代。

(二)教练员应具备的条件

1. 需有强烈的职业责任感

教练员必须热爱本职工作，对训练工作的长期性、艰巨性、反复性有着足够的认识，应能以巨大的自我牺牲精神、坚韧不拔的顽强耐力、敏锐而又冷静的科学头脑去组织拳手与指导他们训练，只有这样，才不会在训练过程中出现的各种困难面前退却，才能够克服社会的、自我的、生理的与心理上的各种障碍，取得训练工作的成功。

2. 需有丰富的专业知识和实践经验

实践中有许多有成就的教练员并不是水平最高的拳手或运动员。这表明，作一个好教练，是否取得最高水平的运动成绩，固然是一个重要的因素，但不是绝对的必不可少的条件。但每一个优秀教练员，不论他有什么样的经历，都必须掌握丰富的专业知识和实践经验。

此外，若教练员在科学、技术、文化等方面具有广泛的兴趣和广博的知识，则会大大增加其与拳手接触的媒介，从而获得更多的对拳手进行教育和影响的机会，博得拳手们的尊敬和信赖，并有助于训练任务更好地完成。

3. 需勇于探索，大胆革新

一个有作为的截拳道教练员，必须善于学习，勇于实践，在学习和训练实践中发现问题，敢于突破旧框框的束缚，通过自己的研究和探索，寻找新的解决途径，提出新的理论和方法，并在自己的训练实践中予以验证。用李小龙的话来说："只有创新才能超过对手，如果只有模仿的话，则最多只能达到对手现有的水平。"

4. 需具有高尚的道德情操

一个热爱自己的事业，愿意为之献身的截拳道教练员，首先应是一个具有高尚的道德情操的人，他应以自己的实际行动成为拳手效仿的楷模和学习的榜样。

5. 需熟练掌握教育学、训练学知识

为了把自己掌握的知识和经验能更好地传授给拳手，教练员必须要掌握教育学和训练学的基本知识，特别是搏击教学训练法中的有关原则、方法、手段和步骤等等。

(三)教练员制度

目前，制约截拳道向高水平发展的一个重要因素是缺少优秀的教练员，因为在国内真正懂截拳道的人不多，而爱好者却有成千上万，教练员的数量、质量远远不能满足实际需要。

为保证拥有足够数量的高质量的截拳道教练员，就必须建立、健全我国的教练员制度。一个完整的教练员制度，应包括教练员技术等级制度、教练员考核制度、教练员定期进修制度、教练员管理使用制度、教练员培训制度这样五个部分。其中，技术等级制度是整个教练员制度的核心，对不同

技术等级的教练员需按不同标准予以培训、考核、进修和管理使用，以刺激他们的上进心。

建立教练员制度，能有效地发挥教练员在训练过程中的主导作用。目前，国际上截拳道教练员制度的发展趋势是：教练员的职业化和培训正规化。

第二节　截拳道优秀运动员（拳手）的模式特征

（一）研究优秀拳手模式特征的现实意义

为什么优秀拳手能创造出优异的成绩，登上截拳道运动的高峰，能够在比赛中获得胜利呢？因为，在这些优秀拳手的身上集中地体现了他们所从事的运动专项对人体竞技能力的要求。所以，研究和描述优秀拳手（高手）竞技能力各个构成因素的模式特征，具有很高的科学价值和实践意义。

1. 可以为拳手确定适宜的训练指标提供可靠的依据。

根据拳手竞技能力各个决定因素的相应水平，可把总体的运动成绩指标进一步解析为一组包括各种竞技能力的相应指标，这样就把技击训练的总体指标具体化了，进而可以使所制定的训练计划具有更加明确的针对性。

2. 可以对拳手竞技能力的现实状态进行客观的评定和诊断，为当前与今后训练计划的制订提供科学的标准。

（二）优秀拳手竞技能力各决定因素的模式特征

拳手竞技能力的高低通常取决于其形态、机能、素质、技术、战术、心理及智能的发展水平。理想的模式应该是全面考虑这些因素的影响，并选取适宜的测试项目，提出定量的指标。

1. 优秀拳手的心理特征

(1)适宜的神经类型

神经类型是反映人体心理、生理机能的一项重要指标，且与人的才能有着密切的联系。优秀拳手的神经类型大多属于灵活型和稳定型。

灵活型、稳定型的截拳道研习者，一般来说具有形成和发展才能的许多基本“素质”和适宜的心理品质。如准确性、分化能力、自控能力、记忆力、创造力都比较强，而且肯于钻研，意志顽强，并具有强而稳定的训练与搏斗能力。这是属于强者所应该具有的一种良好的神经类型。

(2)强烈的进取动机

进取动机的强弱直接影响着一个拳手进行艰苦训练的决心。实践证明，一名优秀的拳手不经过长期的艰苦训练，不付出巨大的劳动和智慧，是不可能攀登搏击技术高峰的。一名优秀拳手应该有夺取冠军与创造优异成绩的强烈愿望，这种力求成为最强者的强烈愿望，定会化为巨大的力量，激励着拳手克服困难，支撑着拳手渡过挫折，从而一往无前的迈向业已确定的目标。

(3)坚韧不拔的顽强的意志品质

一名拳手要想实现创造优异成绩并攀登搏击运动高峰的目标，必须经历艰苦而曲折的多年训练。在这个训练过程中，定会遇到各种干扰，因此若没有坚韧不拔的坚强的意志品质，是不可能战胜种种困难而成为一名截拳道高手的。

(4)高度发展的心理自控能力

具有良好发展的心理自控能力的拳手，在训练中善于保持稳定的情绪，当他的身体感觉良好时，能把握好适宜的强度，而当他处于负荷后的疲劳中时，能克服对训练的厌烦，鼓舞自己按照科学

的计划坚持训练,并在赛前有效地调节因渴望胜利和害怕失败所带来的不平衡的心理状态,从而养精蓄锐,诱而不发,为激烈的搏击做好心理准备。

在搏击中,无论是处于劣势或优势,都需保持适宜的刺激活动水平,以保证最大限度地发挥在训练中获得的竞技能力,争取可能取得的最好的比赛成绩。

2. 优秀拳手的身体发展基础

优秀拳手在形态、机能、素质等身体发育水平的重要方面都表现出了明显的模式特征。换言之,优秀拳手都应该具有良好的身体素质发展水平,这是他们能够从事艰苦的系统训练,取得优异成绩的重要基础。

3. 优秀拳手的智能发展水平

拳手不仅仅是用四肢,还要用大脑来参加训练或搏击。优秀拳手的智能发展水平主要反映在以下几个方面:

(1)具有较强的理解、学习能力

系统的截拳道训练,使研习者们拥有健康的体魄、充沛的体力和敏捷的思维,这是他们理解事物、学习知识的重要的物质基础。通过思考和学习所获得的知识,可更快地提高技术水平;而丰富的实践体验又有助于对搏击运动的理论、知识深刻理解。

(2)具有较强的独立分析判断及时地作出对策的能力

优秀拳手在多年的系统训练中逐步积累了大量的丰富的实践经验,常常能够对自己的身体状况、训练负荷的安排等方面作出独立的正确的判断,与教练员共同掌握好运动训练计划的实施。在搏击或比赛中,这种独立分析、正确判断、迅速确定对策并予以实施的能力,对于承担重大国际比赛任务的优秀拳手来说就显得特别重要。

4. 优秀拳手的技术水平

截拳道优秀选手的技术水平的特征主要表现为:

(1)熟练地掌握和运用本专项的各种基本技术。

(2)具有突出的个人打法特点。

(3)能不断进行技术创新。对于搏击运动来说,这一特点在优秀拳手身上表现得尤为突出,即拳手在自己的亲身实践中与教练员、技击家们共同探索每一个新技术动作的要点、特点,及进一步创新、发展的可能和趋向。

5. 优秀拳手的战术水平

李小龙认为,不具备出色的战术水平,是不能成为一名优秀拳手的。

优秀拳手的战术水平主要表现在以下几个方面:

(1)具有较高水平的战术知识和良好的战术意识。

(2)具有大量的具体战术“储备”。

(3)具有灵活机动地运用具体战术的能力。

第三节　截拳道运动员(拳手)的选材

所谓选材,是指根据截拳道的特点,以科学的测试和预测方法,从众多的儿童少年和运动员后备力量中,准确地选拔出那些在先天和后天条件方面均较优秀的人才。

(一)选材的类别

从选材的科学性上看,可分为“经验选材”和“科学选材”。根据任务和时间的不同,又可分为

“运动员早期选材”和“优秀运动员选材”两种。

1. 科学选材

科学选材是指运用已知的科学理论和较为先进的方法与手段，经过一定的测试和考察进行的成功率较高的选材。

2. 经验选材

经验选材是凭选材者的经验，以定性的标准或简单的定量指标，采用简易的手段所进行的粗略选材。

3. 运动员早期选材

早期选材是指对儿童或少年时期对那些有培养前途的苗子所进行的初期选材，也就是指从一般性观察、测试直至最后确定其是否有资格进行长期系统的专项训练的完整选材过程。在这个阶段的选材中，主要是对幼年拳手由于遗传因素所决定的先天才能进行选材。

4. 优秀运动员（拳手）的选材

此种选材是指从经过一定基础训练和初期专项训练的后备力量中，选出那些无论在先天条件上还是后天条件上均为最佳的拳手，进行高水平训练的过程。

在这一阶段选材中，不仅要继续重视拳手的先天条件，而且还要十分重视这些先天条件经过后天基础训练之后的实际表现状况。

（二）运动员选材应考虑的基本因素

为了提高截拳道选手选材的科学性，在选材中应考虑以下几个因素。

1. 遗传因素

由于拳手选材主要是选人才，而人才皆由父母遗传给子女的先天条件，因而遗传因素自然就成为选材中必须考虑的首要因素。

2. 年龄因素

年龄因素通常是指日历年龄、生物年龄和运动年龄。

(1)日历年龄

指生活年龄，它是指从出生开始计算的实际年龄。

(2)生物年龄

指人体生长发育的年龄。它反映了每个人生长发育的快慢。

(3)运动年龄

指拳手从参加训练开始计算的运动年限即运动年龄。

以上所述的三种年龄之间并非都是同步的，这就出现各个个体生长发育成熟期和运动训练水平成熟期的不同，从而形成生长发育的早熟、正常和晚熟三种不同的生长发育类型和运动年龄的长短、早晚的不一，而这些对选材的成功率均有十分重要的影响。

3. 竞技能力因素

竞技能力是一个拳手成材的必要条件，其现实表现主要从身体的机能、形态、生理、智力以及体能、素质和运动成绩等因素去考虑。

4. 专项因素

各个不同的运动专项由于其起主导因素的竞技能力不同，因而选材时必须根据专项的需要来进行。例如，体能类运动训练项目应更多地从体能素质、机能等方面去考虑。

5. 个体因素

十全十美的拳手是没有的,实际上拳手的某些高水平的指标可在一定程度上对其低水平指标起到一定的补充作用。只要对专项起到主导因素的指标处于较理想的水平,即使一些次要指标水平稍差些的也可以考虑选材。

(三)选材的基本阶段与步骤

对截拳道选手进行选材,各个国家虽有不同,但大致上差不多。下面仅就我个人的经验及旅美总结的体会、见解介绍如下。

1. 第一阶段(初选阶段)

这一阶段的主要任务是通过观察、测试和预测,了解青少年体能发育的原始水平及身体发展的某些指标及机能能力,初步确定所观察、测试的对象是否适宜参加对抗训练,并选出准备进一步观察的部分对象。

本阶段选材中不应从专项的角度选材,而应从被选者遗传因素及全面身体能力的角度选材,这是一种预备性选材阶段。

2. 第二阶段(复选阶段)

该阶段是第一阶段的延续,主要任务是从初选对象中,经一定时间试训,最终确定初选对象是否具备参加系统训练的必要条件。

3. 第三阶段(专项定向选材阶段)

本阶段的主要任务是通过对复选阶段确定的对象,进行确定专项训练方向的定向训练,并最终确定其最适宜参加系统训练的运动专项。

以上三个阶段基本上属于早期选材阶段。

4. 第四阶段(优秀拳手选材阶段)

该阶段是在完成专项基础训练和专项提高训练之后,其主要任务是在大批已发现的有潜力的拳手后备力量中,按优秀拳手的模式标准,考虑选材对象的个体特点,将那些最有天才的,竞技潜力最大,现实竞技水平又最高的拳手,选入高水平运动队,进行系统的高水平训练。

(四)选材的科学基础

运动员选材是一个科学性要求很高的过程,是一个建立在多学科综合的科学基础之上的,以人体遗传学、生物科学、预测学为最主要的科学理论基础。

1. 先天才能的人体遗传学基础

(1)运动才能与遗传因素的关系

运动才能的遗传是取得运动成绩的特别重要的前提。

(2)选材的人材遗传学机制

人体遗传学是研究人体的遗传与变异规律及遗传与环境统一规律的科学。将遗传学的科学原理运用于截拳道领域中的选材还是一个新课题。

①遗传性

所谓遗传性,就是体现生物前后代的相似,即子孙后代按照亲代经历的同一过程和方式,把环境中摄取的物质组合起来,产生类似亲代复本的一种自然繁殖的过程。此外,细胞学告诉我们,在细胞结构中,细胞核对生物体的遗传起着决定性的作用,细胞中的染色体的主要成份是 DNA,即“遗传基因”,是遗传的物质基础。而子女象父母,这一现象就是由遗传基因不断向后代遗传的结

果，当然这也就体现了遗传性。而人体的各种运动能力实际就是反映人体在运动方面的各种特定的性状，父母所具有的各种对运动有利和不利的运动性状就是通过以上遗传学机制传给我们的选材对象的。事实上从李小龙的出身就可看出，李小龙的巨大成功就不能说与其遗传性没什么关系。

②变异性

人类学又告诉我们，在一定条件下，DNA 在数目上，排列顺序和排列方式上又是可变的，从而影响人体性状的表现，这就是变异性。不过，这就给选材造成了很大的困难，故掌握好人体这种生长发育中的遗传与变异之间的规律性，是提高拳手选材准确性的重要途径。或者可以说，遗传是相对的，变异才是绝对的。

③遗传力

这是用以反映遗传因素对性状表现施加影响的程度。也就是指在影响人体性状的总因素中，遗传因素的影响所占的比重。遗传力越高的性状，受父母的影响越大，后天受环境因素的影响而改变的可能性越小，因而预测的准确性越高，如作为选材的指标，其准确性也就越高。

2. 运动才能发展的年龄特征及生物学基础

(1)生物年龄的类别

生物年龄有早熟型、正常型和晚熟型三种类型。

(2)生物年龄与运动能力的关系

早熟型拳手一般出成绩较早，往往可以成为少年比赛的优胜者，但大多成绩不稳定与保持时间不长。而正常型和晚熟型拳手，一般出成绩较晚，但经系统训练后到成熟期时成绩比早熟型好而且较稳定，保持时间也长。

3. 对拳手运动才能未来发展趋势进行科学预测的预测学基础

所谓运动才能的预测，是指运用有关科学预测的知识、方法和手段，对选材对象的各有关运动性状进行准确的测量、测定、分析，并据此对拳手运动才能今后发展的水平，进行科学的推测、估计和判断的过程。而对拳手经预测后，做出的终选，就是拳手选材的决策过程。

(五)拳手选材的基本方法

拳手选材的基本方法归纳起来主要是各种对拳手全面性状未来发展水平的预测方法，主要有以下几种常用的选材方法。

1. 遗传选材法

(1)家族选材法

该法主要是根据祖代、亲代和子孙的各种性状表现状态，去估计、推测和预测选对象未来性状发展水平。即当我们确定某一个对象具有某个我们要研究的特定性状时，我们就去调查他的家族中若干代的直系和旁系亲属与这个性状的关系，再进行分析研究，以确定所研究的特定性状在这个家庭中是否有遗传因素，以及它可能的遗传方式，最终估计选材对象自身这一性状未来的发展趋向。

(2)环境选材法

这种方法是根据多基因数量性状遗传的环境变异原理进行的选材方法。

(3)遗传力选材法

这是将遗传与环境两方面结合起来用遗传力的指标提高选材效益的方法。

(4)染色体选材法

这是根据染色体的形态特征与人体性状的相关关系进行选材的方法。

(5)皮纹选材法

这是根据人的皮纹特征进行选材的方法。

(6)相关选材法

这又叫概率分析选材法,是一种利用人与环境及人们自身各性状之间的相互关系而设计的一种遗传学选材法。

(7)左利选材法

这是根据人体存在的左利现象(左撇子)的机制及左利者的竞技能力的优势而确立的选材方法。即人的大脑分左右两半球,左半球负责语言、逻辑等功能,右半球负责支配人的肢体。而右半球的这种控制功能具有交叉控制的特点,也即右半球能直接控制左手或左腿,但控制右手或右腿时却要绕过左半球,至使左利手的反应速度要比右利手快 0.015 秒。

2. 年龄选材法

(1)生物年龄选材法

这是根据生物年龄与日历年龄的关系而确立的选材法,主要包括生长发育类型的鉴别方法和据此设计的一些按生物年龄分型的选材方法。

(2)局部形态选材法

主要指标为坐高和身高,其遗传力很高,是形态选材中的重点指标。此外,尚有足弓选材法,即足弓的好坏对跳跃和速度项目的影响极大,其中以足弓较高的"凹脚心"为好。

3. 机能选材法

(1)心率选材法

主要测试安静率较高些的为好,这反映了承受最大负荷的极限能力。而在负荷后脉搏恢复到原有水平的时间应短些,以反映拳手的恢复能力。

(2)血压选材法

血压包括舒张压、收缩压和脉压差三个指标,其中主要是收缩压随年龄增长而增加,而且只要其它指标好,选材时对此不必卡得太死。

(3)肺活量选材法

肺活量反映了人的呼吸功能的潜在能力。故选材时可尽可能选肺活量较大者。

(4)吸氧量与最大吸氧量选材法

吸氧量是指安静时每公斤体重的相对吸氧量,最大吸氧量则是指在剧烈运动时的最大吸氧量。选材时,应尽量选最大吸氧量高的。

(5)氧债选材法

当拳手承受短时间最高强度负荷时,需氧量超过了最大吸氧量时就出现了氧债,健康人的最大氧债为 3~5 升,而优秀拳手的最大氧债可达 15~20 升。

(6)血乳酸选材法

血乳酸是反映拳手无氧能力的重要指标。其静息值非运动员比运动员高,因而在选材时,应尽量选血乳酸静息值较低的。

(7)血型选材法

血型由遗传决定,与运动能力的类型有很明显的关系。据国外资料表明,优秀搏击高手中 O 型血的人数在不断上升,而 B 型则在下降。

4. 心理与智力选材法

(1)心理过程选材法

①反应速度选材法

应尽量选一些反应速度快且反应准确性高的拳手加入到截拳道搏击这个行列中来。

②感受性选材法

感受性又分绝对与差别感受性，对搏击运动来说，差别感受性和深度差别感受性，应作为心理选材的主要指标。

(2)个性心理特征选材法

①自我控制性选材法

这种方法决定了搏击中在复杂多变的情况下应变能力的好坏，因此是心理选材的重要指标之一。

②神经类型选材法

优秀搏击运动员神经类型中以稳定型、灵活型、亚稳定型和亚灵活型这四种类别的比例最大。

(3)智力选材法

人的智力有一个范围相当广泛的智力潜力度，其上下限是由遗传决定的，在选材时应重点注意选材对象的实际智力潜力。而不光看外在表现。

5. 运动素质与运动技能选材法

(1)力量素质选材法

可用握力计与臂力器测定绝对力量，同时还要测相对力量(相对力量=绝对力量/体重)。有条件的还可测“比肌力”，即单位肌肉横断面所能承担的最大力量。

(2)速度素质选材法

速度有较大的遗传力，很稳定，是选材的重要指标，其中动作速度可用规定时间里重复完成各种动作的次数来反映。

(3)耐力素质选材法

耐力素质的遗传率很强，不过后天训练也不可忽视，可通过测试最大吸氧量、心率和植物性速率(指长时间保持频率和心率高度协调的能力)指标来进行预测与评定。

(4)灵敏素质选材法

这是搏击运动中的重要选材指标，灵敏素质的选材可结合各专项动作进行。

(5)柔韧素质选材法

即通过各专项专门设计的一些柔韧动作进行测评，这也是搏击运动中选材的一个很重要的方面。

选材时，应以现有成绩水平较高，提高速度较快，而且在达到较高水平的成绩后又相对较稳定的拳手为重点选材，因这类拳手的运动潜能最大。

第二章 截拳道教学与训练中的动作技能教学法

在截拳道训练中，当李小龙对一组初学者进行训练时，均要求自己应当明确训练原则和搏击教学的方法等。要尽可能地排除人为所造成的伤害事故，他还要求教练员要处理好集体教学与区别对待两者的关系，要根据不同的情况，恰如其分地运用幽默、和蔼、灵活、刺激等各种语言进行技术教学。同时，作为一个教练员还要多用鼓励和赞扬的方法激励拳手的求知欲望，以促进和保证拳手的进步和成长。

截拳道的动作技能教学法，主要包括信息教学法、程序教学法和完整与分解教学法等四大类，构成一个完整的动作技能教学法系统(图 2074)。

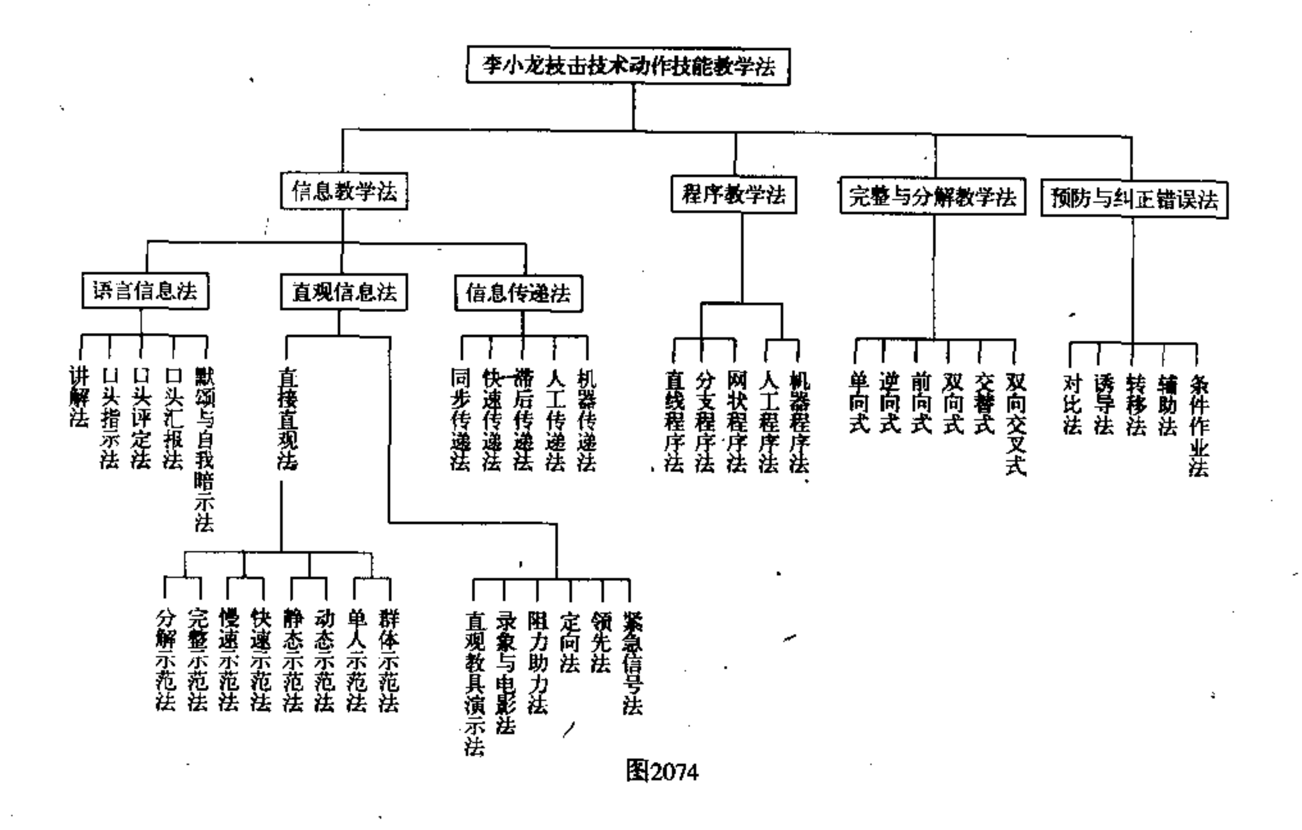


图2074

第一节　截拳道教学与训练的信息教学法

信息传递是一项十分重要的工作,信息教学法是截拳道动作技能教学法中的重要组成部分。

(一)语言信息教学法

语言信息教学法,是李小龙运用第二信号系统的作用和人的听觉器官的感受功能,采用精练的语言进行知识技能的传授和对训练对象的练习活动进行调整的方法。

语言教学法的最基本的形式是讲解法,此外还有口令指示、口头评定成绩及自我暗示等。

1. 教练员的讲解法

拳手学习打斗技能,在很大程度上要受教练对技术明晰的解释和引人入胜的示范动作的影响。下面几点会对截拳道教学者解释其技术有一定的帮助:

(1)教练的讲解要有明确的目的和教育意义,要让拳手听清、听懂自己的每一句话。

(2)讲解的内容要正确、形象、具体,要符合拳手的实际水平和文化层次。

(3)讲解要少而精,简而明,抓住教材的难点和关键处进行讲解。

(4)讲解时要善于将理论与实践相结合,并本着由易到难、循序渐进的原则,将知识逐步灌输给学生们。

(5)讲解应带有启发性,以启发拳手的思维。

(6)讲解应注意掌握适宜的时机和效果。即必须在学生精力最旺盛,注意力最集中、兴奋性适宜的情况下,传授新的技击技术。

(7)讲解需遵循"讲练结合,以练为主"的原则。

2. 教练员的口令指示法

这是一种用简练的语言,以命令的方式来表达教练意图的一种方法,是有效地指挥拳手活动的一种方法。如"快一点"、"靠近点"、"注意反击"等。

3. 教练员口头评定成绩的方法

即对拳手所做的动作给予"很好!""好!""较好!""一般!"或"较差!"的口头评价。

4. 拳手的口头汇报

教练员需要求拳手根据训练的要求和在练习中的自我体验,简明扼要地说明自己对训练内容、方法的见解,以加深拳手对动作的印象与理解程度。

5. 默颂与自我暗示

通过拳手自身的思维和想象,来表达即将进行的某动作的某些组成部分的总图形。这亦是一种运用自我语言的心理训练法。

(二)直观信息教学法

这是一种运用各种直观信息的手段及拳手的视觉和本体感觉器官的感受功能,所进行的信息教学法。李小龙亦曾说过:"一次正确而形象的简明扼要的口头描述,对教学训练起着非常重要的辅助作用。"

李小龙为了能使拳手较清楚地观察示范动作,突出示范的目的,取得更好的训练效果,列出了示范中应注意的以下几点注意事项,供广大教学者参考。

1. 应合理地选择示范位置

教练员的位置可选择在横队的等边三角形的顶点上,人数较多时可让前一、二排学员坐下或蹲下;或让前一排学员向前走几步后再向后转过身来,教练员则站在中间的空地上进行讲解示范。亦可让学员坐或站成一个圆圈,教练则站在中心位置进行示范,以便让所有的学员都能看清自己的动作。

2. 应正确运用示范面

示范面的运用包括:镜面、背面与侧面示范三种。在截拳道教学中最好采用前者,不过,凡是身体侧向进行的动作,可做镜面或背面示范;凡是身体正面进行的动作,可做侧面示范。为了让学生看清各部位的动作,可同时采用几种不同的示范面。

3. 讲解与示范有机结合

根据不同的需要,有时可先讲后示范,或先示范后讲解,有时还可边讲边示范。一般而言,李小龙在教初学者时多采用直观的示范形式;而对水平较高的拳手,讲解则是主要的。

4. 正确运用示范的方法

常用的示范方法有常速示范法、慢速示范法,及静态示范法和动态示范法,还有分解示范法与完整示范法等,广大截拳道教练员可相机而用。例如,"分解示范法"是指对完整动作中的某个局部动作的示范,而"完整示范法"则是指对完整动作全过程的示范。

(三)教学与训练中的信息传递法

教学信息的传递和交换是多种多样的,它主要有以下几种。

1. 教练员的人工与机器信息传递教学法

前面所述的教学法多为人工信息传递法。而机器信息传递法则是一种以各种教学仪器为传递信息的主要手段的教学方法。

2. 教练员的同步、快步、滞后信息传递教学法

(1)同步信息传递教学法:指教学员与拳手间的信息几乎是同时进行的,即"边练边讲、边指导"。

(2)快步信息传递教学法:指教练员与拳手间的信息交换是在20~30秒以内进行的,即教练在观看拳手做动作后20~30秒钟以内给予指导。因短时记忆只能保持20~30秒,然后就进入中等时间记忆,如不及时予以指导,则拳手有关这个动作完成情况的记忆将损失20~30%,使训练效果受到影响。

(3)滞后信息传递法:是指教练员在拳手完成练习后较长时间向拳手进行指导或了解练习后的情况的方法。

第二节　截拳道的完整与分解教学法

这是在教学与训练中均常用的一种教学方法。

(一)完整教学法

即从动作的开始到结束,不分部分与段落,完整地按动作全过程进行练习的方法。

截拳道的完整教学法在运用时应注意以下几点:

1. 进行简单动作教学时,多在讲解示范后直接用完整教学法。

2. 进行复杂动作教学时,应对完整练习提出不同的重点,或开始时先注意动作的技术基础,然后再注意动作的细节等。

3. 应广泛地采用各种辅助性或诱导性的练习以提高完整练习的效果。

(二)分解教学法

分解教学法是把完整动作分成几个部分,并按各部分动作要领逐个地进行练习,最后达到完全掌握该动作的方法。这种方法简化了教学过程,降低了练习难度,有利于拳手更快掌握动作技能。

运用分解教学法应注意以下几点:

1. 需考虑到各个部分分解动作之间的有机联系,以免过大地破坏动作的完整结构。

2. 需使拳手明确各部分动作在整个动作中的意义。

3. 将分解教学法与完整教学法结合起来运用,并逐步将分解练习向完整练习过渡。

4. 分解练习的时间不宜太长。

第三节　截拳道的程序教学法

程序教学法是一种用于知识与动作技能教学训练方面的方法,它主要用于较为复杂的动作技能的教学过程。

在截拳道的教学中,程序教学法主要包括以下几个步骤。

(一)教学程序的编制

编制教学程序是程度教学的核心,也就是把完整技术教材分解,按严格的顺序加以科学的排列。

编制程序时应按以下原则进行。

1. 总的教学程序应贯彻"由易到难,由简到繁,由分解到完整"的原则。

2. 在编制教学程序中要十分注意各种教学内容、手段之间的相互转移关系,并考虑到教学对象、教学条件及各阶段间的内在联系,从而进行合理的排序。

(二)程序教学的实施

1. 建立完整的动作概念。

2. 建立第一个阶段教材的动作概念,并反复练习直至全部掌握为止。

3. 仍按以上两个步骤分别依次学习和掌握第二、三个阶段及其它各阶段的动作技能。

4. 完成完整的动作练习。

5. 改进技术,纠正错误,确立个人技术风格,最终达到预期的技击技术水平和运动成绩,这是程序教学过程向训练过程的转变。

第四节　截拳道预防与纠正错误的教学法

如将错误动作反复练习,就会形成错误的技术动力定型,很难改正和消除。

形成错误动作的原因及纠正方法。

1. 拳手思想与心理上的原因

这往往表现为完成动作时目的不明确,无信心,怕受伤,紧张和注意力不集中等。

纠正方法:加强思想教育,增强防护措施,加强心理训练。

2. 拳手技术与技能上的原因

这往往表现为任务不明确,动作要领和方法不清,基本技术不规范及产生错误的动作想象等。

纠正方法:加强基本功和基本技术训练,采用有针对性的辅助练习手段,降低动作难度。

3. 拳手身体训练水平上的原因

这往往表现为一般和专项身体训练水平较差,运动能力较弱,动作不协调。

纠正方法:加强课前准备,注意教学训练的合理程序,并注意教学内容与组织教学对应关系上的合理性。

第三章 截拳道教学与训练中的动作技能训练法

截拳道的训练方法，是指教练员和拳手为完成训练任务，达到提高搏击运动成绩的目的，而采用的途径和方法。在训练实践中，训练方法的运用往往是与所选用的具体练习内容密切结合进行的。

李小龙说，拳手搏击水平的提高，专项运动最高成绩的创造，无不依赖于训练方法的正确运用和创新。而且，截拳道训练科学化的一个重要体现，就在于运用科学的训练方法去挖掘拳手最大的搏斗潜力，使其更快、更准确、更熟练地掌握专项技战术，高度发展各器官系统的机能和运动素质，有针对性地解决训练过程中发生的各种问题。

截拳道训练的方法主要有持续训练法、重复训练法、间歇训练法及变换训练法等等。

第一节 截拳道持续训练法

持续训练法又叫连续训练法，是指在相对较长的时间里，用较稳定的强度，无间歇的连续进行训练的方法。

(一)持续训练法的特点和作用

持续训练法的主要特点在于练习的时间相对较长，即一次练习的量较大。由于一次练习的时间较长，练习的量又大，所以练习强度就不能太大，一般可在60~70%的强度上下波动。

根据经验得知，持续训练法对有机体刺激所产生的影响比较缓和，故有利于心血管和呼吸系统机能的稳步提高和调节大脑皮层兴奋和抑制过程的均衡性，其所获得的训练效应出现较慢，但比较稳定，消退也较慢。

(二)持续训练法的注意事项

1. 教练员需控制好负荷量和负荷强度

持续训练法负荷量的控制，一是靠控制练习的时间、距离和次数；二是靠控制练习的强度。如果提高练习强度，则练习的时间、次数就不能太长、太多。

2. 教练员在训练的不同时期运用持续训练法的目的不尽相同

在准备期为发展和保持拳手的一般耐力水平，可逐步提高练习的强度到中等水平。在比赛期运用持续训练法，采用小强度可作为积极性恢复手段，采用中等偏大的强度则可保持必要的耐力水平。

3. 教练员在技术训练中，要根据动作技术的特点和具体训练任务来确定练习的强度和时间

一般不宜练到极度疲劳的状态，以免使技术动作的准确性降低。

第二节 截拳道重复训练法

所谓重复训练法，是指在相对固定的条件下，按一定的要求，反复进行某一练习，而每次或每组练习之间的间歇，要能使机体达到基本恢复的一种方法。

李小龙说，构成重复训练法有四个因素：即重复练习的次数和组数，每次重复练习的时间，每次练习的负荷强度，每次练习之间的间歇时间。

（一）重复训练法的特点和作用

1. 不断地进行多次重复练习。这里的重复是指练习内容、手段及练习的时间、重量等训练负荷表面数据的重复。

2. 每次重复某一练习时动作的结构和负荷强度不变。

3. 每次重复练习的强度较大，通常采用接近比赛或比赛的强度。

4. 每次（组）重复练习之间的间歇时间较充分，以使拳手机体达到基本恢复的水平。

重复训练法对提高机体各器官系统的机能能力有较大作用，并有利于建立和巩固动作技术定型和熟练地运用技术。此外，还有利于拳手的意志品质的培养。此法是技术训练、战术训练中最常用的方法。

（二）重复训练法的注意事项

1. 每组练习均要保持预先确定的强度，强度的确定以拳手本人所能承担的最大强度为限，一般应接近或达到比赛强度。

2. 由于重复训练法每组练习的强度较大，为保证练习质量，每组之间的休息时间要充分，休息时间一般为每组练习时间的 2～3 倍。

3. 重复组数的确定，以拳手不能按预先的强度进行练习或技术出现许多错误时为准。

4. 重复训练法由于反复练习同一动作，故易产生乏味的感觉，因此除使拳手明确练习目的外，还应采取其它教学措施配合进行，以提高练习者的兴奋性，增加练习的兴趣。

第三节 截拳道间歇训练法

间歇训练法，是指拳手在一次或一组练习之后，按照严格规定的未完全恢复的间歇负荷和积极性间歇方式，在拳手机能未完全恢复的情况下，进行下一次练习的方法。

（一）间歇训练法的特点和作用

1. 之所以要求拳手机体在未完全恢复的状态下进行第二次练习，是因为当心率在负荷后恢复到 120～140 次/分时，心脏每搏输出量达到最大值，紧接着给予第二次负荷，可对心血管系统增加新的强烈刺激，这对增大心脏容积，提高心脏功能起着很大的作用。

2. 间歇训练法由于每次练习安排的负荷强度不同，故又可分为两种类型：其一，为大强度间歇训练法，其负荷可达本人最大强度的 90%以上，练习的时间相对较短。这种方法对提高拳手的无氧供能能力，发展速度和速度耐力有很大的作用；其二，为小强度间歇训练法，其负荷可达本人最大强度的 80%或略小一些，练习的时间相对较长。这种方法对提高拳手的速度耐力和有氧、无氧乳

酸混合供能的能力有很大的帮助。

3. 间歇训练法在练习之间的间歇时间里，一般采用积极性休息的方式（如慢走、慢跑或慢慢做放松动作），以加速负荷后乳酸的排除。

（二）间歇训练法的注意事项

1. 应根据训练的具体任务，确定构成间歇训练法的几个因素的参数。如欲发展无氧乳酸供能的能力，可采用跑的手段，则每次跑的距离大约在 200～400 米之间，负荷在本人最大负荷的 80～90%，间歇时间以练习后心率降到 120 次/分以下为准，重复的次数不宜太多。

2. 应根据训练的具体任务来调节间歇训练法各因素的参数，还要充分考虑其相互之间的影响和制约关系。如次数与练习的强度和间歇时间紧密相关，每次练习的强度不太大时，次数可多一些，间歇时间可相对短一些。这样通过每次练习负荷的积累，提高拳手机体抗疲劳的能力。

第四节　截拳道变换训练法

变换训练法，是在变化各种因素的条件中进行反复练习的方法。其目的主要是为了提高拳手机体对训练和比赛的适应能力，培养拳手的多种运动感觉，提高拳手的兴趣和积极性。

（一）变换训练法的特点和作用

此训练法的主要特点是，练习的条件可以根据训练的目的加以变换，因此比较灵活、机动，易于调节练习的负荷和控制练习的作用。

变换训练法可广泛运用于各种身体、技术与战术训练中。它可以提高拳手有机体对训练和比赛的适应能力，还可避免练习的单调乏味，及培养拳手的时间感、空间感、速度感及节奏感等。

（二）变换训练法的注意事项

1. 变换训练法是根据训练任务的不同，有针对性的变换训练的各种因素。如用于技术训练中的改进提高技术时，可降低练习难度和作业条件；用于巩固技术时，则提高练习难度与提高练习时的负荷强度，以提高拳手在各种条件下保持技术的熟练性和准确性。

2. 变换训练法只是一种提高训练效果的方法与手段，而不是最终目的。此外，运用这种训练法时还要注意贯彻循序渐进的原则。

3. 变换训练法虽可提高拳手的训练兴趣和积极性，但亦要正确引导拳手要把注意力集中在所要达到的提高搏击能力这个主要目的上去。

第五节　截拳道循环训练法

循环训练法，是指根据训练的具体任务，建立若干练习“站”，拳手按照既定的顺序、路线，依次完成每站的练习，周而复始地进行循环训练的方法。

在截拳道的整个训练过程中，循环训练法又可分为持续循环训练法、重复循环训练法与间歇循环训练法三种。循环训练法主要用于身体训练，它是其它身体训练方法的一种综合运用形式。

(一)循环训练法的特点和作用

这种方法既可用于身体训练,发展一般身体素质和专项运动素质,还可用于技术、战术训练,巩固提高技术、战术水平。此训练法还能提高拳手的情绪和积极性,适用于不同层次和水平的训练对象。

在训练中,每站的练习内容,可按不同身体部位或各器官系统的活动交替安排,从而有利于克服局部负担过重,延缓运动疲劳的产生。

(二)循环训练法的注意事项

1. 由于训练是连续进行的,因此练习的内容应是拳手已基本掌握的,而且内容的安排顺序应根据练习对各器官系统和肌肉用力部位的不同要求而交替安排。

2. 由于循环训练的负荷是逐"站"积累的,所以每"站"的负荷的确定,一般以拳手所能承担的最大负荷的50~70%为宜。

3. 通常情况下,进行身体训练多用连续或间歇的循环训练,而进行技、战术训练则多用重复循环训练。在练习过程中,拳手往往容易注重数量而忽视练习的质量,所以应加强质量方面的要求。

4. 练习时可采用流水作业的形式,或采用分组轮换作业的形式进行。

第六节　截拳道游戏和比赛训练法

所谓游戏和比赛训练法,是指以游戏和比赛的方式进行训练的方法。这也是一种颇受李小龙青睐的高效训练法,这里所指的比赛,不单是那些受规则保护与限制的正式比赛,还包括一些简化或附加了某些规则,及改变了原有场地条件的非正式比赛。

(一)游戏和比赛训练法的特点与作用

游戏和比赛训练法最显著的一个特点就是具有竞争性和趣味性,这可充分提高拳手的积极性与进取精神。由于该训练法是在不断变化的环境中进行的,因此还可发挥拳手的主动性与创造性。这对于培养拳手的独立思考和判断能力也有着十分积极的作用。此外,在大负荷或在产生过度疲劳时,采用游戏法还有利于拳手机体疲劳的尽快消除。

(二)游戏与比赛训练法的注意事项

1. 运用游戏和比赛训练法,要有明确使用的目的,并根据目的任务确定相应的规则要求,如此才能解决训练中所要解决的具体问题。

2. 在游戏和比赛过程中,教练员要及时引导拳手如何发挥自己的特长和优势去争取胜利,并随时纠正不遵守规则的行为。

3. 要掌握好游戏与比赛训练法的负荷,以免因过于兴奋和体力消耗过大而影响其它训练内容的进行。

第四章 截拳道教学与训练的不同阶段的任务

对拳手进行严格系统训练的目的,是为了要在特定的时间内使之达到最高水平。据李小龙说,系统的训练计划就是有目的、有步骤、有任务、有措施的加以科学而又合理地安排,使拳手的训练量逐渐增加,使其身体素质和技击技能在一段时间内达到最高点。

下面将李小龙有关对截拳道教学的不同阶段的训练任务和训练内容介绍如下。

第一节 截拳道训练计划的阶段划分

1. 准备阶段

准备阶段对全年的训练是极其重要的,因为一般的身体、技术、战术和比赛时的心理品质都应在这段时间内做好准备。经过这个阶段的训练,特别是在开始时,高质量的初级训练是为适应以后特定的训练打好基础。该阶段可持续2~3个月,但应根据学员的实际状况和使用的年计划而定。

2. 竞赛阶段

这个阶段的总目标是,身体和心理准备的继续提高,技术的完善与巩固,战略、战术的发展完善,理论适应的提高,比赛经验的增加等。该阶段根据实际情况又可分为三个阶段:

(1)赛前阶段

此阶段的目的是参加模拟赛或表演赛,在比赛中为了大幅度提高拳手的实战能力,教练员应在这个阶段尽可能早地改变不适应拳手个人特点的训练计划。

(2)主要比赛阶段

此阶段主要是为了挖掘拳手的最大潜力,从而在主要比赛中较容易地取得优秀的比赛成绩。在这个阶段,由于拳手身体已经适应,故必须加强动作的速度、强度与效率。

(3)减量(赛前)阶段

这个阶段之后将有一个重要比赛,这段时间是针对此比赛而定的,用以提高拳手全部身体机能的能力。这能力的提高是通过降低训练量来实现的,故在赛前拳手可得到适当休息,以便补充能量,让机体重新振作起来。

3. 过渡阶段

经过长期的准备,艰苦的训练和紧张的比赛之后,拳手们的决心和意志受到了磨炼,但体力和心理上则感到疲惫。故此阶段的主要目的是进行心理的调整与放松,以及生物性更新,并通过积极性休息与放松训练,并仍保持一种适宜的总体准备状态。

第二节 截拳道教学与训练中训练计划的内容

很多有经验的截拳道教练员,在进行技术教学训练时,都严格遵循以下顺序扎扎实实地进行。

因为这是迈向截拳道殿堂的基础，没有它，根本谈不上学习和掌握上乘的搏击技术。在截拳道中，技击术的学习有一个由生疏到熟悉、由熟悉到巧妙的过程，此过程大致可分为三个阶段进行。

1. 打好基础的阶段

即通过各种教学训练手段，来提高习者练习截拳道技击术所需要的基本力量、速度、灵巧、协调和柔韧等素质，为学习打下基础。同时还需了解一般的战术原则，明确要害部位的基本防护，为学习组合招法准备条件。

2. 提高技艺的阶段

李小龙要求拳手在这个阶段要较全面地学习实战技法，并从实践中、理论学习中掌握各种单招、组合技法的规律，而且还需探究其速度、距离、着力点的特点，以提高实战招法进攻、防守的准确性与合理性，进一步完善技击动作的规格，初步形成自己的技术风格和特有的战术意识。另外，李小龙还要求拳手要根据本人初步形成的技术特点，有目的选择辅助练习，进一步提高截拳道对抗中所需的专项素质，并发展有关方面的力量和抗击能力。在提高阶段要把集体练习和个别练习紧密结合，单人练习与规定条件的实践练习要交叉进行，有针对性地培养处理突发事件的能力，以促进拳手的积极思维，提高技战术水平。

3. 发挥特长的阶段

此阶段是攻防技能提高的重要时期。拳手通过前两个阶段的训练后，教练要根据拳手的技艺、思想、心理、身高、素质等各方面的情况，确立个人的发展方向，并形成各自不同的特长。

以上三个阶段不是截然分开的，它们既有联系又有区别。对此，可根据实际情况，在教学训练中有的放矢的重点培养，使拳手的技艺全面成长，稳步地进入高一级的格斗水平。

第三节 截拳道教学与训练中实战训练的形式与方法

在搏击运动中，拳手意志品质的好坏，对于是否能夺取比赛的胜利有着重大的影响。故需通过实战训练来培养拳手顽强拼搏和吃苦耐劳的精神。对此，李小龙要求教练员应制定出一整套的实战训练计划，并正确运用有关的训练方法，以达到走向成功或成为强者的目标。

(一)实战训练的组织形式

要评价一名教练员的水平如何，既要看他所训练的拳手在重大对抗比赛中夺取冠军的次数，同时还要看他是否具有制定科学训练计划并有效实施的能力。

1. 集体训练法

这种方法多运用于初学者或新动作的学习阶段。这种方法还便于维持纪律与讲解示范，当然也可有目的控制运动量的大小和适当纠正共性偏差，使拳手养成自我严格要求的好习惯。

2. 个别训练法

李小龙要求教练员必须正确评价每一个拳手，要根据拳手的个人特点灵活施教。这对提高动作的技术规格，培养正确的判断能力、个人特长及对抗能力等都具有重要的作用。此外，个别训练还要根据拳手的实际状况与教学的重点和训练的不同阶段，在强度、密度、总负荷上科学地、实事求是地进行组织安排。

3. 分组训练法

在训练中，有经验的教练员会根据不同的任务和要求，把受训拳手分成若干个小组进行技术消化、巩固、吸收和提高。分组训练是集体训练的调节和深化，训练中可充分发挥学员中骨干力量的

带头作用,还可使教练员集中精力区别对待和纠正拳手动作细节之不足。

4. 自我训练法

李小龙认为自觉积极地进行技击技艺的自我钻研,有助于拳手发展独立思考的能力和创造性,并培养自我目标实现的能力。但在进行自我训练时,须排除任何条件干扰,而且内容的选择、运动量的大小、时间的长短等均可由自己控制。李小龙还要求拳手进行自我训练时,要始终想象到各种对手,从而使动作尽量合乎实战的要求。

(二)实战训练的模拟训练法

模拟训练法是指与实战的环境、条件等诸因素相近的训练方法。目的是使拳手在技术、素质、心理等各方面得到强化训练,以适应真正的实战搏击的要求。

1. 模拟对手的训练法

训练中,模拟的对手一定要全面,并要紧密结合即将对垒的对手的特长,做到有的放矢。例如,李小龙要求教练员在模拟进攻型的对手时,要先发制人和主要抢打,让拳手采用相应的打法进行应变还击,并养成借力发力、避其锋芒、击其要害的实战能力。

2. 模拟环境训练法

运用这种训练法可使拳手获得各方面的经验,并促进各种心理障碍的排除,使身心适应实战搏击的要求。在实践中,常用的模拟环境训练法有:

(1)在训练课的后半部,可根据训练内容的要求,进行各种规定条件的假设性比赛,并按要求进赛、退场与宣布比赛结果,随后及时总结分析,并指出成功或不足之处。

(2)可组织起观众,或请当地武术名家到场指导,使比赛有一定的气氛,即有意给拳手一定的压力,同时还可磨炼拳手的实战意识,从而使拳手能在将来的比赛中发挥正常,运用自如。

(3)在模拟比赛中,可故意错判得分,以造成拳手心理上的障碍,锻炼其自我克服不利情绪的能力,从而在将来的搏斗中能稳操胜券。

(三)实战对抗训练法

实战对抗练习是李小龙在实战教学中,用以全面检查和提高拳手技战术运用能力,并获得临场比赛经验的有效方法之一。

1. 规定条件的对抗训练

李小龙说,由于规定条件的对抗训练的侧重面不同,故在遵守必要的竞赛规则的基础上,可附加一些新的规定,并逐渐加大难度,以达到预期的目的。例如,在实战训练初期,拳手由于对技击实战的运动规律、特点还没有切身体会,一般会出现怕挨打的现象。对此,教练员一方面要加强其心理品质的培养,另一方面对采用规定条件的对抗训练进行引导,以消除拳手的顾虑。

2. 实战搏击训练

所谓实战搏击训练。就是不附加任何条件的真打实摔训练,训练时要配备不同的对手进行实战。截拳道的实战技术训练,可参考当今国际搏击赛的规则进行,并注意战斗作风及品质的培养。在实战搏击训练中教练员还要尽量让拳手模拟正式比赛时的情景。在这里,实战技术、距离的运用,时间的判断,战术的感性的发展都应包括在内。

3. 自由实战训练

自由实战近似于比赛情况,甚至有时会比比赛更加激烈。由于它不强加条件,故拳手可放手一搏并对所出现的情况可随机应变。尽管拳手在前两种训练方式中,能相当漂亮地进行技击示范并说明其技击作用,但在变化的情况下就不一定能随心所欲地、随时抓住有利战机地运用技击法。

在自由实战练习中,要充分发挥拳手个人的才能,教练员不要把自己对技战术的观点强加给拳手,而应鼓励拳手去创新。到了这一阶段,拳手在擂台赛或巷战中一般也就可以应付自如了。

第五章 截拳道 运动训练计划的制订

训练计划是对未来训练过程预先做出的理论设计，是运动训练过程中的一个重要环节。根据不同的标准，可以对截拳道的训练计划进行不同的分类，而且按时间跨度的大小，可将其分为多年训练计划、年度训练计划、阶段训练计划、周训练计划及课时训练计划等数种。

第一节 截拳道课训练计划的制订与实施

训练课是截拳道整个训练过程中的最基本的组织形式，是保证各个训练过程的训练计划实施的基础。

(一)课训练计划的基本结构

一堂训练课通常由准备部分、基本部分和结束部分三个部分组成。

1. 准备部分

准备部分的任务是使机体逐步进入工作状态，从心理和生理上做好承受本课训练计划负荷的准备。

2. 基本部分

基本部分一般按本课的训练任务及训练内容按照一定顺序进行。其间，运动负荷逐渐增长至本课的重点训练内容时会一次或几次达到高峰，而且基本部分的时间通常在全课中占的时间最多，约为70～80%，为训练课的最基本、最重要的部分，教与学均应全身心的投入。

3. 结束部分

该部分的目的是为了加速排除负荷时体内积存的乳酸，使参与运动的肌肉尽早恢复到运动前的状态，同时使拳手的心理过程从应激状态中逐渐退出。

(二)训练计划的格式示例

作为训练课计划的制定与实施，要求将更为具体、详细(表1)。

表 1 课训练计划

教练员________、专 项_______、日 期_____年_____月_____日_____时

任 务		总负荷节奏				总负荷 %
结 构	时间	内容与手段	组织措施	训练负荷		监测指标
				量	强度	
准备部分						
基本部分						
结束部分						
场地器材						
课后小结			课中各指标测定与记录			

第二节 截拳道日训练计划的制订与实施

传统的训练计划把日计划包含在周训练计划中，这已不能适应现代训练的需要了，日训练也是一种训练周期，称之为日训练周期。

(一)日训练计划的类型

从训练日的任务方面分为引入性训练日、准备性训练日、赛前诱导训练日、比赛性训练日和恢复性训练日；从负荷与恢复关系上看又分为大负荷训练日、中小负荷训练日和加强训练日；从训练内容上看，又分为力量训练日、技术训练日、战术训练日及心理训练日等。

(二)日训练计划的基本内容

1. 日训练的主要任务与目的。
2. 日训练的课次数及其主要任务与内容。
3. 日训练和各次课的时间安排。
4. 日训练的各次课的主要训练手段与方法。
5. 日训练的各次课的负荷水平。
6. 比赛日的时间、地点及赛前准备。
7. 恢复措施与安排。

(三)日训练计划的格式示例

日训练计划可以结合到周计划中去进行安排，当然也可单独制定，其具体格式见(表 2)。

表2 日训练计划

教练员＿＿＿＿、专　项＿＿＿＿、日　期＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日＿＿＿时

日训练分段		清晨段	上午段		下午段		晚上段
训练课次		1	2	3	4	5	6
时间(＿时至＿时)							
主要训练任务							
具体训练内容							
一般与专项训练比赛	一般						
	专项						
主要训练手段							
负　荷							
主要训练方法							
恢复与医务监督措施							

第三节　截拳道周训练计划的制定与实施

周训练计划是指以一周中的一系列训练课为基本单位安排的训练，它属小周期训练计划。

(一)周训练小周期的类型划分

周训练小周期的类别主要是根据不同小周期训练任务来确定的。主要分为基本性小周期、赛前诱导性小周期、比赛小周期与恢复小周期四种。

1. 基本性小周期

此计划的任务是通过负荷的改变引起新的生物适应现象，以获得竞技能力的提高。在全年训练中，基本训练小周期被采用得最多，而且在比赛时期中的赛前阶段和赛间阶段也主要按基本训练小周期的模式组织训练。

2. 赛前诱导性小周期

赛前诱导小周期的任务是力求使拳手的机体适应比赛的要求和条件，把在长期训练过程中所获得的各个方面的竞技能力，集中到专项所确定的方向中去。它主要用于比赛周之前，有时可安排一周，也有时安排数周。

3. 比赛小周期

比赛小周期是指即将参加的主要比赛所在的小周期，其主要任务是为拳手在各方面进行最后的和最直接的调控，使之在比赛中达到最佳竞技状态，创造优异的运动成绩。此外，一般性的中小型比赛不必做专门的准备，因而无须安排比赛小周期，只有在一些主要的比赛时才安排比赛小周期。

4. 恢复性小周期

该周期的任务是通过降低运动负荷及采取各种恢复措施消除拳手生理和心理上的疲劳，以求尽快地实现能量物质的再生，促进超量恢复的出现。

(二)周训练小周期的格式示例

周计划的格式参看(表3),这个计划表是将周计划与日计划混合设计的,因而比一般设计的周计划要具体些。

表3 周(日)训练计划

教练员＿＿＿＿＿＿、运动员(队)＿＿＿＿＿＿、项　目＿＿＿＿＿＿、

年　龄＿＿＿＿＿＿、训练年限＿＿＿＿＿＿、运动水平＿＿＿＿＿＿、

时　间＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日至＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日、周的类型＿＿＿＿

<table>
<tr><td colspan="3">总任务</td><td colspan="2"></td><td>总负荷节奏</td><td colspan="3"></td><td>总负荷(%)</td></tr>
<tr><td colspan="3">星　期</td><td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td><td>日</td></tr>
<tr><td colspan="3">日课次数</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">日课主要任务</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">训练要求</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="16">训练课</td><td rowspan="4">早操</td><td>主要任务</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>时　间</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>内容与手段</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>负　荷</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">上午</td><td>主要任务</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>时　间</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>内容与手段</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>负　荷</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">下午</td><td>主要任务</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>时　间</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>内容与手段</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>负　荷</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">晚上</td><td>主要任务</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>时　间</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>内容与手段</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>负　荷</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">恢复措施</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">测验与比赛评定</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

(三)周训练小周期的训练次数与比赛的调控

1. 周训练小周期的训练次数

周训练次数在不同的小周期中是不同的,在赛前小周期中适应或恢复性小周期内5~10次,诱导性小周期为5~10次,加量小周期为10~20次,减量小周期为5~7次。一般说越临近比赛,负荷强度越大,课训练次数越少,这样便越容易出现最佳竞技状态。

2. 周训练小周期的比赛的调控

(1)重大比赛应安排在比赛小周期的最后一两天最佳竞技状态的训练日。

(2)在赛前小周期的前几天可安排一次比赛强度较大的热身赛。比赛强度可接近或达到以往的最高状态,以便最佳竞技状态和最佳成绩在比赛日出现。

(3)赛前诱导小周期多次重复与比赛小周期相适应的相同的小周期训练安排,有利于使拳手正好在参加比赛那天的比赛时刻达到最高工作能力。

第四节 截拳道周期训练计划的制定与实施

阶段训练的中周期训练计划是指为保证年度大周期训练计划目标的实现所安排的时间相对较短的训练计划。它是处于各种训练计划的中间层次的训练计划，它可起到承上（全年、多年训练计划）启下（周、日、课）的重要作用。

（一）周期训练计划的类型划分

阶段中周期的基本类型，大体上可分为准备性中周期、比赛性中周期及休整性中周期。细分时则可将其分为诱导中周期、基础中周期等，现简述如下：

1. 诱导中周期

其主要任务是逐步把拳手引向有效地完成专项训练。其训练负荷一般是逐步加大。

2. 基础中周期

其主要任务是提高拳手机体主要系统的机能水平，其特点是广泛采用大负荷量和大负荷强度的大负荷训练。

3. 准备中周期

其任务是针对比赛的特点，把拳手在前两个中周期中所获得的能力综合起来。

4. 赛前中周期

其任务是克服拳手在训练中暴露出来的一些小缺点，改善技术能力，以及用加强负荷的小周期去促使专项能力的提高和以轻负荷的小周期去加速恢复过程。

5. 比赛中周期

其任务是作好最后的赛前小周期调控，以最良好的竞技状态完成比赛任务。

6. 恢复——调整中周期

其任务是在比赛中周期之后进行恢复和调整，有时也安排在年度训练的最后，用以取代休整期。

7. 赛后中周期

在一次大赛之后，用以恢复、巩固竞技能力与消除弱点。

（二）周期训练计划的格式示例

阶段训练中周期是由若干个相同或不同的小周期，按照某种特定的排列方式组成的，因此具体设计时必须考虑到专项的特点，其具体格式见（表4）。

表4 阶段中周期训练计划

教练员________、运动员(队)________、项　目________、运动水平________、

时　间________年______月______日至______年______月______日

总任务							
总周数							
周　次							
日　期							
主要任务							
训练内容比量	一般身体训练						
	专项训练						
主要训练手段	素质						
	技术						
	战术						
	心理						
	智能						
主要监测指标	机能						
	形态						
	素质						
	技术						
	战术						
	心理						
负荷安排	总负荷节奏						
	训练日						
	训练课次						
	最高训练强度						
	平均训练强度						
恢复措施							

第五节　截拳道年度大周期训练计划的制定与实施

年度训练大周期，是由若干个训练时期和阶段中周期组成的，它是教练员和拳手组织运动训练过程的一个重要计划。人们通常都以年度训练为组织系统的运动训练过程的基本单位，制定年度训练计划是，从事系统训练活动的教练员和拳手，不可缺少的一项重要工作。

(一)年度大周期训练计划的类型划分

随着现代化训练理论和实践的发展，年度训练计划的种类越来越多，归纳起来主要分为单周期和多周期两类年度大周期。

1. **单周期制**

传统的年度训练周期划分是按单周期的方式划分的，即把全年按一个年度大周期进行安排，全年围绕一次重大比赛形成一个竞技状态的高峰。

2. **多周期制**

这是指将一个年度训练围绕多少重大比赛，形成多次竞技状态高峰。例如，可把训练周期分为二个以上的大周期，相互连贯，衔接成一个完整的年度训练周期。目前，多周期制已成为进一步提高拳手成绩的主要方法。

(二)年度大周期训练计划的格式示例

制定年度训练计划时，要特别注意各个时期、阶段的衔接，保持训练的连续性，逐步提高竞技能力和竞技状态，力求在重要比赛中创造优异的成绩。年度训练计划的格式见(表5)。

表5 全年训练计划

教练员________、项　目________、运动员(队)________、训练年限________

类　别		拳手现实状态分析	年度训练的目标状态
年度主要任务			
机　能			
素　质			
技　术			
战　术			
形　态			
心　理			
智　能			
负　荷			

时　期		准　备　期	比　赛　期	过　渡　期
阶　段				
时　间				
主要任务				
比赛安排				
负荷变化的总趋向				
主要手段及负荷要求				
恢复措施				
总　评				

(三)年度大周期训练的比赛安排

1. 重大比赛前形成最佳竞技状态所需的训练时间

大多数优秀拳手的年训练中都要经过200天以上或32~35个小周期训练后,才能获得最佳竞技状态所需要的最佳的身体和心理能力,达到该年度的最高成绩。如果拳手是执行每天都训练的计划,那么,在完成所有训练天数的65~80%时,就有可能达到最佳竞技状态。

2. 形成最佳竞技状态所需的比赛次数

一般说,每年重大比赛的次数越多,出现竞技状态的高峰次数越多,达到最佳竞技状态所需的天数就越少。

比赛主要安排在比赛期,准备期基本上不参加什么正式比赛,多为参加一些练习赛或检查性测验赛。

第六节　截拳道多年大周期训练计划的制定与实施

多年训练计划,是对拳手从开始训练到成为优秀拳手的全过程长期的远景规划。由于拳手的竞技能力只有经过长期系统的训练才能达到最高的水平,因而多年训练计划的制定是保证拳手长期系统训练的科学性依据。

(一)多年大周期训练计划的类型划分

对于截拳道的传播与发展,必须具有长远的战略眼光,而不能急功近利。在这里,多年计划的时间跨度较长,从2年一直到10~15年以上。因而根据其时间的长短可分为"全过程多年训练计划"和"区间性多年计划"两种。

1. 全过程多年训练计划

此计划是指对拳手从开始接受基础训练到达到个人竞技水平最高峰,直至停止参加训练和竞技活动的全过程,所进行的整体设计与规划。这是一个长期的远景计划,由于实际训练中,每个拳手的训练是由不同教练员负责的,这就给这种整体设计带来了许多困难。但能够坚持下来者,当会获得极大的成功。

2. 区间性多年训练计划

此计划是指对这一全过程中某一个两年以上的特定阶段里的局部训练过程所进行的设计和规划。这类训练计划是与多年训练计划的具体阶段相吻合的,而且也是围绕着一些重大的比赛进行而制定的。

(二)多年大周期训练计划的格式示例

多年训练计划的总体安排是一个长期系统的宏观安排,但也要提出一些定量指标,并使各方面指标都相互协调和系统连贯,而(表6)就是一个可共参考的较为完美的计划表格。

表6 全过程多年大周期训练计划

教练员__________、项 目__________、运动员(队)__________、训练年限__________

阶 段		启蒙训练阶段	基础训练阶段		专项训练阶段		
时间(___年至___年)							
主要任务							
训练负荷安排	年训练日						
	年训练课次						
	年训练课时						
	周训练课次						
	日训练课次						
	年负荷节奏						
	专项最高训练强度						
主要指标训练总量							
一般与专项训练内容比重	一般						
	专项						
专项比赛安排	比赛次数						
	最高成绩						
恢复措施							
总 评							

(三)多年大周期训练计划的比赛安排

多年训练计划通常可分为三个阶段,即启蒙训练阶段、基础训练阶段与专项训练阶段。实践证明,只有在最后一个阶段中才容易出成绩,或者说出最好的成绩。本阶段是多年训练中参加比赛次数最多、强度最大的阶段,因而运动成绩也应达到最高。

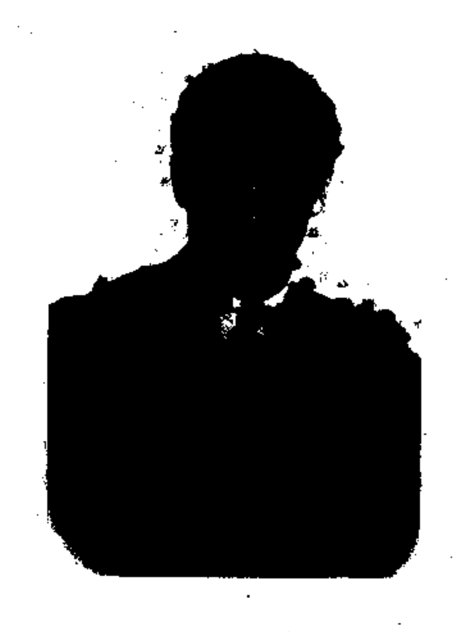
本阶段的最重大比赛应安排在最佳竞技阶段,并使最佳竞技状态和最高成绩均在该阶段重大比赛中出现。若过早使拳手在专项提高阶段就参加重大比赛并出最佳竞技状态和运动成绩,往往会造成在应该出最高成绩的最高竞技阶段不能形成最佳竞技状态和出现最高成绩。



第八部分

截拳道的现状、发展和未来

李小龙全书



本部分主要就李小龙截拳道在国内的发展状况谈一下个人的见解。广大研习者学好前面的技击术是一个问题，但更为重要的是如何才能将其发扬光大。每每想到此，笔者有许多感叹和担忧，因为国内的现状不仅对截拳道的发展无益，反而有将广大爱好者引向误区的趋势，而且仅仅靠少数几位专家的力量也是无法扭转目前这个局势的。对此，广大爱好者需加强自身的鉴别力，少走弯路。

第一章　截拳道与世界各流派功夫的比较

在李小龙有生之年，最显著的特征就是借鉴了中、西方哲学和禅学的精神，从而吸取精华，建立了系统的截拳道理论体系。他将拳理与技术建立在"循环不息的圆形上"，并时刻提醒自身求实创新，以独树一帜。

李小龙虽学过传统武术、空手道等实战功夫，但仅是汲取了其中的有用部分，因为他认为：任何一种形式都需要纠正、分析、否定或废弃，同时还需花费许多精力去自省，从而除去作茧自缚的约束，使战斗方法永远新鲜、生动，并不断改革、创新，这样方能获得自身的安全与胜利。为了进一步证明李小龙的独创拳法的先进性与科学性，将截拳道与世界诸功夫流派作一比较，以加深对截拳道的认识。

第一节　截拳道与散手运动的比较

近年来，通过挖掘整理，国内武术界已把许多散存在民间的优秀拳种和秘传技法公诸于世，并提出了"将中华武术推向世界"的口号。此种迹象表明中华武术推向世界已是大势所趋、人心所向。但现行的散手竞赛机制却严重的影响技击术的发挥，把技术固定在了"拳击加腿再加跤"的框框内。从这一点上来讲，散手技术的丰富性是绝对无法与李小龙的技击术相提并论的，因为李小龙的功夫首先是集传统武术精华之大成，而散手运动缺少的就是这些。近几年来虽也提倡与鼓励使用传统技击术动作，但起色并不大。

（一）截拳道与散手运动在拳法上的比较

李小龙的拳法最显著的一个特点就是充分运用了"节约的经济线"（即两点间的直线）的技击原理，所以它打击对方的机会和实用性最佳。

李小龙一反传统观念，而注重"活用"的方法。他提倡的是随机应变、条件反射式的技巧，这也是笨而"重"的散手拳法所无法比拟的。李小龙出拳时讲求的是"短"、"快"、"狠"，而散手拳法则注重"长"、"快"、"重"，两者在观念与内涵上截然不同。

在拳法的具体运用过程中，"攻守抢中线，集中于中央突破"为截拳道的拳理要诀之一。李小龙要求拳手对此需深刻领悟和灵活运用。而在散手拳法中则绝无此观念，这不能不令人感到遗憾。再者，李小龙在出拳进攻时，皆善于用脚控制住对方的脚，用以控制住其重心和限制其动作的发挥和施展。

(二)截拳道与散手运动在腿法上的比较

李小龙以中国传统武术中的一些腿法为基础，并吸收了空手道和其它一些国家技击术中腿法的优点和特长，而创编了在世界武坛中独树一帜的"李式"腿法。而散手运动的腿法却仍以老三腿(踹、蹬、扫)为主，且在战术上缺少变化。

李小龙的腿法在施展时以短快与脆狠而著称，它运用的是爆发力，这种力量也许未必能把对方踢倒，但却能把对方踢伤。相反，散手腿法运用的则是大开大合的长劲，运用这种劲力可能会把对方击倒，但却没什么杀伤力，因为对方起来后仍能继续进行缠斗。此外，由于李小龙的动作短小，因此动作速度亦相当快捷，许多时候，对方尚未反应过来，即在懵懂中挨上了李小龙的致命重腿而饮恨擂台。事实上，李小龙的本体速度并不比常人能快多少，重要的是其动作在设计上要更为科学、合理一些而已。

第二节　截拳道与空手道的比较

空手道与中国武术有着明显的"血缘"关系。在中国武术中，少林拳对空手道的影响最大，也颇接近，正因如此，空手道至今都没能摆脱中国武术的影子。千百年来中国武术的主要流传方式是套路，也就是"型"，这种"型"是进步的绊脚石，而空手道从中国武术中遗传了这种"型"。尽管近些年来有了以格斗为主的"硬式空手道"和"全接触空手道"等，但这只是一种外形上的改变，其内涵与中心要旨仍没有改变，所以说现在的空手道仍不是"自由"的，仍是受"型"所束缚着的一种"表演性的'搏击'功夫"。

在实战训练中，空手道讲求的是自由对拆练习，这种方法虽比中国武术的散招训练进了一步，但与李小龙的技击术相比还是略逊一筹。因空手道只是在模仿实际搏斗，或摆出一副虚有其表的型。象这种硬把变幻莫测的现实技击固定化，对实战来说毫无意义。

由于空手道源自于传统武术，故在防守上亦继承了幅度过大的弊端，而且防御时自身后移过大，这样虽可保证自己的安全，但却不易发起反击。截拳道则不然，因李小龙善用以打为消，且常常是迎势而上，所以往往可打对手以措手不及。由于李小龙还擅用左手防御和前手反击的打法，因此更强化了动作的突发性，在这一点上，空手道是绝无法与之抗衡的。这一打法特点是世界武坛独一无二的。

第三节　截拳道与跆拳道之比较

跆拳道是一种优秀的武道，在很多国家，军队和警察亦都采用跆拳道作为训练内容，甚至在不少功夫电影中都可看到跆拳道的动作。另外，李小龙生前对跆拳道的指责也不多，可见其确为一门优秀的格斗技击。

跆拳道的艺术性虽然很强，但对手脚的技术限制的太多，从而对真实的搏击益处不大。跆拳道虽然能吸引人，但却不能慑服人。

跆拳道与李小龙截拳道还有一个共同的特点，即出招快，回收也快。这样露出的破绽便会因自己快速收回的动作而得以弥补与解除。此外，跆拳道善用飞踢的技术，而李小龙则不提倡将飞踢运用于搏击，原因是没有充分的机会去运用它，这也是跆拳道与截拳道的最大区别之一。再者，跆拳道通常以大幅度的纵深性攻击动作为主，而李小龙则以快而小、短而狠的打法为主，因此这在无形之中李小龙便比对手快捷了许多，因他攻击的距离短，所以打击的速度快，抢在对手之前击中对手的机会也就多。

两者在防御与反击上比较，基本上差不多，即李小龙所提倡的制敌机先的打法，以及仍以前手前脚进行反击以增强反击的命中率与实效性等。再者，李小龙在诱敌等战法的娴熟之运用，也是一般的跆拳道所望尘莫及的。跆拳道所倡导的是："攻击是最佳的防御"。李小龙则认为："反击是最佳的攻击。"

第四节　截拳道与泰国拳的比较

经过数百年的战争磨炼和擂台砥砺，泰国拳已从古老残忍的杀人毙命武技演变成为今日高度科学化和艺术化的凶狠凌厉的现代泰拳格斗术体系。

在剧烈搏击中，泰拳没什么复杂套路，它完全从实战出发，真正起用了四肢的拳、肘、膝、腿八个部位，且招招狠毒。这一点，也只有李小龙的截拳道能与之匹敌。泰拳由于其攻中有防，攻防合璧，加上厚实的功力，勇往直前的斗志，泰拳师能毫无惧色，毫无限制的把泰拳的搏击威力发挥到极限。李小龙认为，泰拳的精华就在于其内围战法上，这是其常胜不败的杀手锏。除此之外，如攻击力与反应等，泰拳均不及截拳道。

欲战胜泰拳手，首先需有厚实的功力，精通内围战法，即以其人之道还治其人之身。因为，在世界上少有的几位曾战败过泰拳王的外籍高手中，他们所运用的武技皆是学自于泰拳的打法，即以泰拳对付泰拳。当然，运用李小龙截拳道中的擒锁技亦能有效地去克制泰拳，但最为重要的是需运用李小龙截拳道中灵活的战略战术去对付凶悍的泰式打法。

第五节　截拳道与格雷西柔术的比较

在很多国际性武术杂志都认为，格斗与搏击技术的天敌就是格雷西柔术。而且，一个采用格雷西柔术风格的武师，在不到两分钟的时间内就会使你窒息，从而击败你。但我个人认为，李小龙截拳道是格雷西柔术的天敌。

首先，截拳道亦拥有格雷西柔术中的大多数武技，尽管叫法与名称不同。事实上，如果李小龙能活到今天的话，则其技击术发展的盛况决不在格雷西柔术之下，可惜斯人已逝。现在，虽然人们把顶峰格斗冠军赛看作是"顶峰格斗"，但是它仍有一些限制。或者说，它并不能用于巷战，而巷战技法是李小龙截拳道的专长。再者，格雷西柔术讲求的是两分钟内制服对手，但李小龙的观念则是一招制敌。据某些武学行家说，一旦你被格雷西柔术选手抓住手(脚)或衣服时你就完了；但相对于一位截拳道高手而言，他能会被对手轻易抓住吗？有几位截拳道大师现在早已开始研究格雷西柔术，以便取长补短与寻求战胜它的办法。所以说，将来格雷西柔术能否再称霸天下也很难说。其实，格雷西柔术能否战胜泰国拳也还是个未知数，尽管前两届顶峰冠军赛上，霍伊斯·格雷西曾战败过几位练过泰拳的泰拳师，但这些泰拳手却并不是泰籍人士。也就是说，这几位泰拳手代表不了真正的泰拳水平。此外，一年半之前，诙春拳叶问宗师的第五代传人亦曾在美国向霍伊斯·格雷西公开挑战过，但后者却并未应战。其实格雷西柔术并非没有规则限制的真正实战功夫，它仍限制插眼、袭裆和牙咬。而截拳道的特点就是没有限制，如果有了限制，必然会有利于格雷西柔术的打法。

第二章　截拳道发展现状与前景

第一节　截拳道的发展现状

作为一位截拳道研究者,笔者从事截拳道的研习、教学、研究工作已达 15 年,耳闻目睹截拳道运动发展中的种种变化,我深深感到:目前国内的截拳道发展事业已经取得了令人欣慰的可喜成就。

(一)截拳道的社会化地位进一步加强

首先是截拳道进入了现代教育的高层领域,从民间登上了高等学校的讲坛,如国际李小龙特训总部已与湖南体育学院联合办学等。其次是截拳道走向社会企业,即有些截拳道组织已与一些企业联姻,以开创截拳道运动发展的新路子。

再者,民间的截拳道运动开展相当广泛,全国有上百万人在研习截拳道,目前公办、民办、个体截拳道武馆、截拳道学校不断涌现,遍布城区,在国内又一次掀起了一个截拳道大潮。

(二)截拳道专著质高发行量大

为适应广大业余爱好者及专业人员的需要,截止到目前为止,国内已出版了多种专著,如笔者的《李小龙实战功夫精萃——截拳道》、《李小龙风采再展——截拳道功夫教程》与《李小龙传世绝技——截拳道腿法功夫》,还有关文明先生的《截拳道汇宗》与钟海明先生编译的《李小龙技击法》及功夫研修专家高鸿鹏先生的《李小龙脚踢法阐秘》等。去年,北京体育大学出版社又出版了国内唯一一本关于李小龙生平、影视生涯、截拳道技术的画册《写真李小龙》,深受截拳道爱好者欢迎。这些专著的发行,对国内截拳道的发展起到了推动作用。

(三)截拳道的科研工作不断深化

截拳道是一门具有综合性学科的技击运动项目。近几年来,广大研究专家同美学、心理学、哲学等学科的科研工作者相结合,进行了多方面的科学研究,取得了一定成绩,湖南省的"中国国际李小龙截拳道研究总会"便是其中的较皎者。此外,由该会主办的全国唯一的截拳道专业研究杂志《截拳道世界》已开始正式运作,并已出版了三期,这是世界截拳道史上的一大盛事。再者,由武术专家石天龙先生主演的电影《截拳宗师》也即将与广大观众见面,这亦是截拳道界的一大喜事。

(四)截拳道正在走向世界

截拳道是中国人民的宝贵文化遗产,也是人类文化的一颗灿烂明珠。目前,截拳道正在矫健地

走向世界。首先,国内的一些截拳道组织正在与国际接轨;其次,以截拳道教学专家郝钢为首的访问交流团体已于1996年年底赴美与李小龙当年的一些亲传弟子进行交流与学习,这又使世界截拳道史向前迈出了可喜的一步。

第二节　截拳道的发展前景

我个人认为,截拳道今后应在技术系统化、竞赛制度与规则合理化、段位制标准化等方面进一步完善,使之早日跻身于国际竞赛项目之中。截拳道的发展,今后应向"六化"方向努力。

1. 理论科学化

截拳道有着丰富的理论内容和文化内涵,它集哲学、美学、心理、力学、兵法、佛学等文化于一体。有着深奥的科学理论和实用价值。因此,必须有科学的理论方法来研究、解释截拳道的内涵和外延。

2. 段位合理化

笔者是世界上继李小龙之后的第一个对截拳道提出和进行段位制设想的人,可惜这一愿望现在尚未达成,因为这需要广大同道的共同努力,而不是靠我个人的力量所能完成的。段位制,可指导研习者按一条正确的道路发展下去。

3. 动作规范化

截拳道作为一项竞技运动,需要完整的比赛规则,更需要动作的完整统一。目前国内已出过几盘教学录像带,但那只能在某种程度上代表示范者的个人风格,尚不属于完整意义上的截拳道和李小龙技击术。

4. 训练系统化

截拳道简而易学,但要真正掌握,还需进行科学、系统的训练。要从基本功、基本动作开始,由浅入深,循序渐进,逐步形成正确的动力定型,为李小龙截拳道的提高打下坚实的基础。

5. 竞赛制度化

截拳道要走向世界,成为国际性竞技项目,必须靠相应的竞赛制度来保证。从目前形势的发展来看,是大有希望的。我们要在坚持与完善国内竞赛制度的同时,积极举办国际间的邀请赛、锦标赛,以此来加速截拳道国际性推广工作的进程。

6. 创新要切实化

截拳道欲发展,还需再进一步进行创新。因为需要我们进一步学习与研究的东西很多,而且这些东西又完全可以融进截拳道中。事实上,截拳道尚未完整与系统化,这就给我们留下了很多需要做的工作。

创新是整个截拳道训练过程实现现代化、科学化的核心和先导,没有创新就没有现代训练的发展。只有创新,才能使截拳道永远保持着旺盛的生命力。

第三节　如何将截拳道推向世界

这个提议尽管现在还是显得有些茫然,但这是迟早要实现的事情。这也是所有截拳道爱好者的一个共同愿望!我个人认为,欲使截拳道成功地推向世界,需解决以下四个问题。

1. 尽快组建国际性的截拳道组织

现在各个国家基本上都有自己的截拳道组织,问题是尚没有国际统一性的组织来进行协调和

管理。各个国家的截拳道组织不能各自为战，应组成一个统一的战线，就象“国际跆拳道联盟总会”和“世界空手道联合会”等组织一样。

2. 国内的截拳道组织应加强合作

现在国内的截拳道发展较快，目前国内已有4家规模较大的截拳道组织，但尚未能携起手来一致努力进行宣传与发展。好在湖南的“李小龙截拳道研究总会”已率先迈出惊人的一步，在该会出版的《截拳道世界》杂志上开辟了“友好馆校专线”，这是中国武术史上的一大壮举。

3. 开展专业性截拳道竞赛

即利用比赛来刺激截拳道技战术的发展与提高。目前各截拳道组织都说自己的水平高，自己是正宗，这并不重要，重要的是你能不能在擂台上打得赢，若能赢的话，不用你自己去说，国人便会去承认你与尊敬你。可惜，无人敢出来挑战与应战。

4. 尽快培养高水平的截拳道教学人才

目前，制约截拳道向高水平发展的一个最大的障碍，就是缺少高水平的教学人才。因为有些教练员是能打而理论不行，这就丧失了截拳道的内涵与核心；而有些教练则理论好，然而实战功夫不行，只能纸上谈兵，这样的教练自然亦称不上是合格的授业者。再者，目前国内的高水平人才中，懂英语的人只有少数几个，如果语言不道又怎能向国外去推广截拳道呢？对此，空手道与跆拳道的发展经验很值得我们学习与借鉴，因为此二者在刚向国外进行推广时，所派的人才中皆是功夫与英语兼优者。

附：李小龙全真年表

本章详细而完整地介绍李小龙辉煌的一生，供广大研习者与爱好者参考。

●1940 年 11 月 27 日早晨辰时(龙时)，在美国三藩市(旧金山市)的唐人街的中华医院里，李小龙诞生。

●1941 年 2 月，李海泉把仅有 3 个月大的李小龙搬上银幕，这就是李小龙的处女作《金门女》。

●1941 年 3 月底，李海泉举家返回香港。

●1941 年 12 月 8 日，太平洋战争爆发，李小龙开始了其动荡不安的童年。

●1946 年，6 岁的李小龙作为童星，正式演出他的首部影片《人之初》，并获得了极大的成功。

●1946 年 9 月，6 岁的李小龙进入了香港名校拉萨尔书院小学部就读。

●1950 年，10 岁的李小龙主演了电影《细路祥》，影片后来被称为是 50 年代香港影坛的力作。

●1953 年，李小龙第一次在巷战中被人痛击而倒。

●1954 年，14 岁的李小龙开始学跳舞，后获香港恰恰舞大赛少年冠军。

●1954 年，李小龙师从名师叶问，开始系统学习咏春拳(WING CHUN)。成为"街头小霸王"。

●1955 年，16 岁的李小龙勉强读完初中，进入圣·查米耶尔书院的高中部就读。

●1957 年，17 岁的李小龙代表校方参加全港中学校际拳击赛，在师兄黄淳梁的指导下，以娴熟的"东方式拳击"大获全胜而得冠军名衔。

●1958 年，李小龙还拍了他离港前的最重要的一部影片《人海孤鸿》。

●1958 年 11 月，李小龙只身离开香港，抵达美国旧金山闯天下。

●1959 年 1 月，他离开了旧金山到了西雅图。同年，李小龙进了当地的爱迪生高级职业学校补习英语。

●1959 年，李小龙结识了后来给他在事业上以很大帮助的挚友木村。木村亦放弃了所擅长的柔道而改学中国功夫，这时木村已 36 岁，他比李小龙大 17 岁。

●1960 年，19 岁的李小龙在西雅图开设了他的第一间武馆"振藩国术馆"("Jun Fan Gung Fu Instituet)"，下决心要独创一门武术。

●1961 年，21 岁的李小龙顺利考上了西雅图华盛顿州立大学(University of washington)，主修哲学(Philosophy)。

●1961 年，李小龙还把武馆迁到学校附近的一个停车场内。十多年后中国功夫风靡一时，正是从这间不太起眼的小武馆开始的。

●1962 年，应朋友严镜海之邀，李小龙到奥克兰与其进行了广泛的交流，并认识了柔术高手威利·杰依。

●1962—1963 年，李小龙曾被美国政府征为预备役军人，准备开赴越战战场。

●1963 年，即在李小龙上大学的第三年，他认识了美国著名空大道大师埃迪·帕克和拉尔夫·

卡斯特，此两人均为李小龙生平中的关键人物。

●1963 年秋，李小龙认识了华盛顿大学医学院的学生莲达·爱米莉，这是一位具有英国和瑞士血统的美国姑娘。

●1963 年，李小龙正式出版了他生平唯一的一本专著《基本中国拳法》(Chinese Gung—Fu)。

●1964 年 2 月，李小龙与莲达在西雅图教堂举行了婚礼。

●1964 年 6 月，为了到风气较开放的加州去发展事业，李小龙夫妇双双辍学。

●1964 年 8 月，李小龙携妻子移居加州，并与美籍华裔名家严镜海合办了一个“振藩国术馆”。

●1964 年，李小龙参加了全美空手道(Karate)冠军大赛，这是李小龙一生中的转折点。在这次盛会中，李小龙结识了共同出场表演的美国著名武术家达尼·伊诺山度(Dan lnosanto)和著名跆拳道(Jae Kwon Do)教育家朱瑞(Julian)，当时朱瑞是 32 岁，李小龙 23 岁。后来，伊诺山度成了李小龙的弟子；此外，在这次盛会中，李小龙还结识了成为良师、益友和高徒的两届空手道大赛冠军查克·劳力士(Chuck·Norris)。

●1964 年初冬，加州长堤(Long Beach)举办的世界空手道大赛上，李小龙又应邀表演了自己的独创拳法截拳道，且获得了极大的成功，这也是他功夫事业上的一次飞跃。在这次盛会上，与李小龙一同表演的还有“美国跆拳道之父”李俊九。

●1965 年初，李小龙又从奥克兰搬家至洛杉矶，进了“20 世纪福斯电影公司”的演员学校，进行了为期一个月的正规表演训练。

●1965 年 2 月 1 日，李小龙之子李国豪出生于加利福尼亚州的东奥克兰医院。

●1965 年 2 月底，李小龙之父李海泉谢世，李小龙携妻儿回香港奔丧。

●1965 年 8 月，李小龙一家三口离开香港返回洛杉矶。

●1965 年年底，李小龙参加了美国电视连续剧《青蜂侠》的拍摄，任 2 号男主角。由于李小龙演技出众，其风头压过了饰主角的威廉士(Willtumes)一筹，而引起了轰动。

●1966—1967 年，《青蜂侠》陆续播出，此后李小龙又连续在电影《盲人追凶》等片中客串演出，并收了一大批名人学生为徒，如史达灵·施里芬、詹姆斯·高宾等。

●1967 年，李小龙在伊诺山度与泰德·王(Tef Wong)的帮助下，完成了《李小龙技击法》(Bruce Lees Fighting Method)一书的初稿，后来该书由乌耶哈拉整理后出版并发行。

●1967 年，李小龙在洛杉矶贝尔区买下了一幢带有花园草坪的住宅，并拥有了自己的德产名牌汽车。这一切是李小龙开始成功的标志。

●1969 年年初，李小龙写下了他著名的预言：“从 1970 年开始，我会赢得世界性的声誉……。”

●1969 年，李小龙客串演出了好莱坞米高梅公司的影片《丑闻喋血》，主演由其弟子詹姆斯担当。

●1969 年，李小龙与施里芬共同策划的中国武功夫片《无声笛》告吹，这使李小龙在戏中担纲主演的梦想成了泡影。

●1969 年，李小龙的女儿李香凝(Shanohn)出生。

●1970 年，李小龙因腰部扭伤而卧床达半年之久，在卧床期间他写出了《李小龙截拳道》(Tao of Jeetkune Do)一书的手稿，后来该书由其弟子吉尔伯特·约翰整理出版，并成了阐述截拳道武道哲学及技术结构的权威性经典名著。

●1970 年，李小龙携妻子及儿女回香港渡假，并与香港电影界进行了初次接触，同时应邀在电视台做了精彩表演。

●1970 年 7 月，李小龙受香港嘉禾电影公司(Golfen Harvest)之邀，回港签约，并去泰国拍摄了

《唐山大兄》一片。自此,李小龙踏上了其一生中最辉煌的从影之路。

●1970年8月,李小龙还在华人武师陈阿金的安排下,与一位泰国名拳王进行了一次友谊性较量,战而胜之。

●1971年10月,《唐山大兄》在香港公映,结果该片打破了当地影片的最高票房纪录,李小龙在一夜之间成了影坛中的"天皇巨星"。

●1971年12月9日,李小龙在香港接受了加拿大名记者皮埃尔·伯顿的电视采访,这是他今生中唯一的一次半小时的英语电视采访。

●1972年3月16日,李小龙的第二部影片《精武门》(《Fist of Fury》)公映,该片的票房收入达400万港币,这是一部体现李小龙个人风格的影片,也是李小龙生平表演最逼真的一部影片。

●1972年夏天,李小龙认识了刚出道的丁佩。

●1972年夏天,李小龙举家搬入九龙塘高级新居"栖(亦说为梅)鹊小筑"。

●1972年春天至当年年底,李小龙曾牵头筹组"香港演员工会",结果因孤掌难鸣而告吹。

●1972年下半年,李小龙组建了自己的电影制片公司——"协和",并自编、自导、自演了影片《猛龙过江》(THEWAY OF THE DRAGON)。

●1972年12月30日,《猛龙过江》公映,在世界上引起了极大的轰动,其票房收入超过了500万港元。

●1972年秋,《猛龙过江》刚停机,李小龙便又开始投拍《死亡游戏》。

●1973年元月,李小龙放下手中的《死亡游戏》,而开始投拍美国华纳公司的《龙争虎斗》(ENTER THE DRAGON)。

●1973年5月10日,在为《龙争虎斗》配音时,李小龙突然昏倒。

●1973年7月20日,李小龙与嘉禾总裁邹文怀赴女演员丁佩家商讨《死亡游戏》剧本。晚9时45分,李小龙昏迷不醒,被送入伊丽莎白医院急救,11时30分死亡。

●1973年7月25日,在香港有数万人为李小龙举行了葬礼。

●1973年7月28日,在美国西雅图湖景墓地,李小龙生前的亲友又为他举行了美式葬礼。

●1973年8月19日,《龙争虎斗》在美国公映。

●1973年10月18日,《龙争虎斗》在港公映,创下了史无前例的票房纪录。

●1978年,由嘉禾公司与华纳公司补拍了《死亡游戏》,但这部片子并不成功。因为在这部片中,李小龙的许多意念已消失殆尽,可以说中国功夫片的特色也早已荡然无存。